



11月食育だより

NO.8

福山市立駅家西小学校給食室



食べて元気！ごはんのみそ汁



5年生は家庭科の学習で、日本の伝統的な日常食であるごはんのみそ汁について学んでいます。

ごはんの学習では、お米からどのようにしてごはんが炊けるのかを知るために炊飯器ではなく、鍋をつかったごはんの炊き方を学びました。調理実習では地域の方にご協力をいただいて育てたお米を使い新米のおにぎりを作りました。

みそ汁の学習ではだしの役割や実の切り方、加熱方法などおいしくみそ汁を作るためのポイントを学んでいます。ご家庭でもぜひ、お子様と一緒にごはんの炊飯やみそ汁づくりにチャレンジしてみてください。

お湯にみそを溶いたものといりこだし・かつおこんぶだ
しで溶いたものを飲み比べて味の違いを確かめました。



ふっくらおいしいごはんが炊けました。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることの意味しており、この食事が出来るまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食事は、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいたしましょう。



～ 11月の注目献立！～



学校給食では、年間計画に基づき、行事食や郷土料理、福山市の新善友好都市の料理など様々な献立を取り入れています。11月に登場する注目献立をご紹介します。

11月26日（火）

・ごはん ・ししゃものからあげ ・こんぶあえ ・どさんこ汁

～郷土料理（北海道）～

北海道は、農業や漁業が盛んな地域です。

ししゃもは、10月から11月に旬を迎える魚で、北海道の釧路でよく水揚げされます。昆布も生産量全国第1位です。どさんこ汁の「どさんこ」には、北海道で生まれたものという意味があります。北海道でよく作られているじゃがいもやとうもろこし、バターを入れたみそ汁です。

北海道に行った気分でおいしく食べてもらいたいです。

11月27日（水）

・うずみ ・にじゃあ ・みかん

～郷土料理（福山市）～

「うずみ」は江戸時代、福山では、ぜいたく品が禁止されたため、人々はぜいたく品とされた鶏肉やえびなどの具を隠して食べました。このように、具をごはんで「うずめて食べた」ので、「うずみ」という名前がつけられたといわれています。

「煮じゃあ」は、季節の食べ物を使った煮物で、いりこがまるごと入っています。

郷土料理は、地域の味として昔から食べ続けられてきた料理です。福山の郷土料理を食べて、未来に伝えていきたいと思います。

11月6日（水）の給食に登場しました！新メニューでしたが子どもたちに大好評でした。



おからツナどんぶり



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
まぐろ油漬け（汁気を切る）	小2缶	① 鍋に油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たら、たまねぎ、にんじん、干しいたけを入れて炒める。
おから	40g	
たまねぎ（みじん切り）	1/2個	
にんじん（みじん切り）	1/3本	
しょうが（みじん切り）	少々	② まぐろ油漬け、Aを入れて煮る。
干しいたけ（水で戻してみじん切り）	1個	③ おから、枝豆を加え、しっかりと煮汁がなくなるまで煮る。
むき枝豆	40g	
油	適宜	④ ごはんに盛り付ける。
A	砂糖 大さじ1と1/2	乾燥のおからを使用する際は、包装に書いてある水量で戻してから、使うと良いですよ☆彡
	みりん 大さじ1/2	
	しょうゆ 大さじ1と1/3	
水	70ml	
ごはん	4人分	

ひとこと Memo

「おから」は大豆から豆乳を絞った後に残る物で、「うの花」とも呼ばれます。お腹の調子を整えてくれる「食物繊維」を、ごぼうの2倍含んでいます。

子どもに人気のツナと一緒に炒り煮にした食べやすいどんぶりです♪



【1人分の栄養価】

エネルギー	157kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	8.1g
食塩相当量	1.2g

※ごはんを除く