

給食だより 11月

令和2年 10月 30日
文京区立小日向台町小学校
校長 田中 純一
栄養士 山川 久美子

11月23日は勤労感謝の日

食事は、食べ物を育てたりとったりする農家や漁師、畜産家などの生産者、食べ物を運ぶ運送業者、それを売る小売店の人、調理をする人など、たくさんの方が関わっています。

これらの人のおかげで、私たちは毎日食事をすることができるのです。食事の時には感謝の心を込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

いただきます！

意味：「生き物の命をいただきます」「私の命にさせていただきます」



ごちそうさま！

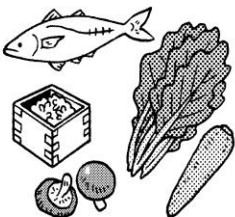
意味：「走り回って(=馳走)食べ物を集めてくれて、おもてなしをありがとうございます」



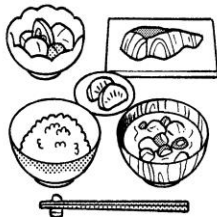
11月24日は和食の日

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支える栄養バランス



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



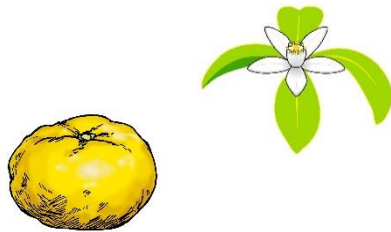
4 正月などの年中行事との密接な関わり



文京区では、ユネスコ無形文化遺産に登録された世界に誇れる「和食」の保護・継承と、情報発信できる子供を育成するため、「和食の日」給食に全校で取り組んでいます。11月24日の「和食の日」には、文京区より、魚沼産コシヒカリと日本茶が提供され、牛乳に替わり日本茶を提供することで、和食と日本茶のつながりを体感します。

【 鶏肉の幽庵焼き 】

＝材料＝	4人分
鶏もも肉	320g (大1枚)
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
ゆず	小さじ1～2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1 強
酒	小さじ1
水溶き片栗粉	適宜



幽庵焼きはしょうゆ、酒、みりんなどの調味料にゆずを加えた漬けだれ（祐庵地）に魚や肉を漬け込み焼いた、和食の調理方法のひとつです。

＝作り方＝

- ① 鶏肉は4枚にそぎ切りにし、しょうゆ、みりん、酒で下味をつける。
- ② フライパンの中火で焼き色がつくまで焼く。
裏返して火を弱め、フタをして5～7分焼いて中まで火を通す。
- ③ ゆず果汁と調味料を合わせて煮立てる。
- ④ 水溶き片栗粉を③に加えてろみをつける。
- ⑤ 焼き上がった鶏肉にたれをかける。

※お好みで、ゆず皮を刻んでたれに加えると、風味がより増します。

11月 旬の食材

野菜／ はくさい、ごぼう、カブ、春菊、ほうれん草、長ねぎ

果物／ リンゴ、くり、ナシ、柿、ミカン

魚介／ カレイ、サワラ、カワハギ、コチ、サンマ、サケ、カマス