



# きゅうしょくだより 11月



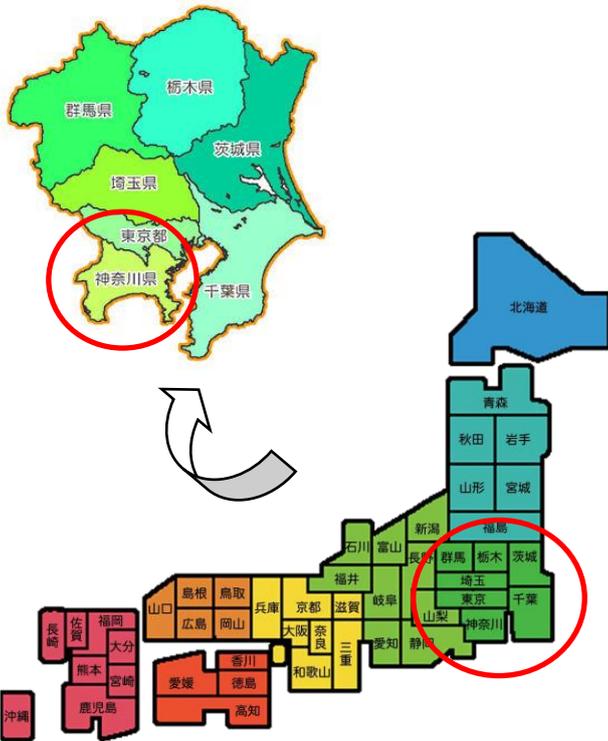
秋は、夏の日差しをたっぷり浴びて育った、米や野菜、果物などが収穫を迎える季節です。御殿場市でも、ごてんばコシヒカリの新米や白菜、大根、さつまいもなどが収穫され、おいしい時期を迎えました。

学校給食でも地場産物を活用していきますので、お楽しみに！地域でつくられている食べ物について、ぜひご家庭でも話題にしてみてくださいはいかがでしょうか。



## たべっピーの 日本全国 たべものの旅!

今月紹介する都道府県は・・・ **神奈川県**



神奈川県は、東京湾と相模湾に面し、漁業がさかんに行われています。また、北の多摩丘陵、西の丹沢山地に囲まれた平野で首都圏向けの野菜や肉、茶やみかんが作られています。

江戸時代の終わりごろに港が開かれた横浜には、西洋料理や中華料理がいち早く入ってきました。

### 【サンマーマン】

サンマーマンは、新鮮な野菜などを手早く炒め、シャキシャキ感を残した野菜あんかけをのせたラーメンです。

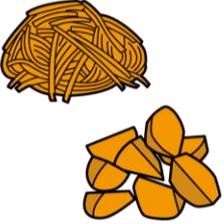
戦後、横浜にある中華料理店のまかない料理として生まれたそうです。

## よくかんで食べよう!

11月8日は、いい歯の日です。よくかむことは体によい働きがたくさんあります。食べる時は、よくかんでから飲み込むようにしましょう。今回は、かむ力をつけるために大切なことを紹介します。



かみごたえのある食べ物で、しっかりかむ体験をしよう。



食材は大きく切ってかみごたえが大きくなるようにしましょう。



一口食べた後、はしを置いて、ゆっくりかむようにしましょう。



食べ物をかんでいる時に、水分で流しこまないようにしましょう。



# 学校給食食材の放射能測定の結果について

第4回（10月5日 測定結果）

にんじん（北海道産）	不検出
たまねぎ（北海道産）	不検出

不検出:セシウム(134,137)の合算が25ベクレル/kg以下

※次回の測定は11月に実施予定です

県教育委員会のホームページで、測定結果を随時掲載していますので、参考にしてください。

※県ホームページのURL：<http://www.pref.shizuoka.jp/kyouiku/index.html>

## 御殿場の地場産物を知ろう！

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物のことを地場産物といいます。地場産物を積極的に使うことは、流通などに使うエネルギーの節減につながります。また、生産者の顔が見える環境は、安全安心で新鮮な旬の農作物を手に入れることができるというメリットがあります。

11月12日～16日は、「地場産物食べよう週間」を実施し、地場産物を活かした献立を取り入れます。お楽しみに！



### みくりやの行事食

昔は、稲の収穫作業（刈り上げ・扱き上げ・挽き上げ）の後には、神棚や道具に各料理（おはぎ・赤飯・サンマ飯）を供え、感謝の気持ちをあらわしました。今月は、挽き上げの時に食べるサンマ飯を、静岡県東部農林事務所出版『行事食 四季』より紹介します。

## サンマ飯

材 料 3 人 分

- 米・・・3合
- さんま・・・2匹
- しょうゆ・・・50cc
- 塩・・・少々
- 酒・・・70cc
- にんじん・・・30g
- ごぼう・・・30g
- 【さんまの下味用】
- しょうゆ・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ1

### 作り方

- ①さんまを三枚におろし、一口大に切り、下味をつける。
- ②にんじん、ごぼうをささがきにする。
- ③①と②、しょうゆ、塩、酒を入れて、通常の水加減で米を炊く。

ショウガのみじん切りを少々いれると、生臭さがぬけます。

