

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。

今月は、地場産物を多く取り入れた給食が登場しますので、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もいいでしょうか。



地場産物活用週間

11月10日(月)～14日(金)



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。

御殿場の地場産物を知ろう！

1 みそ
ふるさと工房

2 牛乳
びゅうりょう 酪農家

3 ゴテンバポーク
滝辺ハム工房

4 とり肉
にく ながしきひらうさん 東富士農産

5 リーフレタス
ステップ・ワン

6 ごてんば 御殿場ハム
岩川商店

7 しょうゆ
笑野しょうゆ

おやまちょう 小山町

ごてんばし 御殿場市

お米・水かけ菜

お米を収穫した後の畝んぼで水かけ菜を作っています！

すのし 裾野市

富士山の雫とわさびの葉を食べて、先滅に育てられたジュシーでこくとうま味のあるお肉だよ！

11月に、ごてんばコシヒカリの米粉を使用した「ごてんばこめこハヤシ」の日を、御殿場市内全学校で実施します。

その日のメニューは、食物アレルギーを持つ児童・生徒も同じ給食を味わってほしいとの思いから、アレルギー食品をなるべく含まないメニューを考えました。

献立表やアレルギー詳細献立表は、市のホームページでもご覧いただけます。

和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

和食の4つの特徴

- | | |
|--|---|
| 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
 |

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

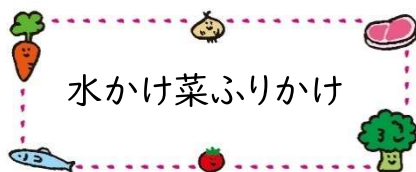
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。



学校給食
レシピ紹介



水かけ菜ふりかけ

< 材料 4 人分 >

乾燥水掛菜漬（水掛菜茶漬）
.....8g
ちりめんじゃこ.....8g
ゆかり.....2g
白いりごま.....2.5g



「水掛菜茶漬」はふるさと工房さんの商品です。市内の農協等で購入できます。

< 作り方 >

- ①フライパンにちりめんじゃこを入れ、弱火で炒る。
※このとき、少量の湯や酒を加えると、ちりめん干しがしっとりとして柔らかく仕上がります。
- ②ごま、乾燥水掛菜漬、ゆかりを加え炒り合わせる。
- ③全体がよく混ざったら完成。