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はいかがでしょうか。

地場産物活用週間　11月9日（月）～13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！



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。

１１月23日は「勤労感謝の日」です

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？食事のあいさつは、単なるあいさつとしてではなく、意味を考えて、心を込めて言えるといいですね。

また、食事に限らず、私たちの生活は多くの人が働きあって成り立っていることを忘れずに、“感謝”の気持ちをもって過ごしましょう。

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(ちそう)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。

和食(わしょく)の魅力(みりょく)とは？

11月24日は「和食の日」

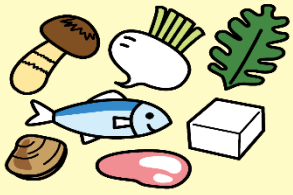
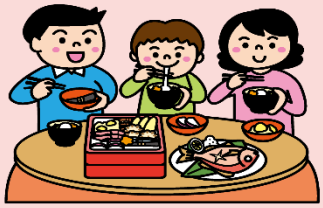
▷お箸は正しく持てていますか？



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、下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していただければと思います。



「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
			



水かけ菜ふりかけ



「水掛菜茶漬け」はふるさとエ房さんの商品です。市内の農協等で購入できます。

＜ 材料４人分 ＞

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

＜ 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。