



# 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13日(月)～17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。

御殿場市では、「地場産物活用週間」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！

## 御殿場の地場産物を知ろう！

**1 みそ**  
ふるさと工務 (御殿場市 前野)

**2 牛乳**  
酪農家 (御殿場市・小山町)

**3 金華豚**  
三瓶産豚 (御殿場市)

**4 とり肉**  
東富士養鶏 (御殿場市 権者)

**5 トマト** (御殿場市)

**6 どうもろこし**  
ゴーヤ (御殿場市)

**7 ごてんばハム**  
岩川商店 (御殿場市 新野)

**8 しょうゆ**  
天野しょうゆ (御殿場市)

**9 キャベツ・じゃがいも**  
(御殿場市・小山町)

ごてんばし 御殿場市

あやまちろ 小山町

お米・水かけ菜 (御殿場市・小山町)

お菓子を収穫した種の田んぼで水かけ菜を作っています！

野菜は、産地さんが、あちこちの産地さんから仕入れてきてくれています。

さつまいものように皮が薄いじゃがいも「アイノアカ」も作っています！

早くたちは、稲を刈る時に出る、キャベツの芯やにんじんの皮などを、残りに使ってしまっただけじゃなくパンをもちっているんだ！

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24日は「和食の日」すまし汁で「だし」のおいしさを味わおう！

収穫の秋の一日、11月24日は、和食の日とされています。  
 和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。  
 そこで、今月の給食では、「だし」のおいしさを味わうことのできる、  
 すまし汁がです。ご家庭でも「だし」を使った料理を作って、和食を  
 考える機会にしてみませんか。



# 食事のあいさつをしよう

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物<sup>ちそ</sup>の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



## いただきますの意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動物や植物の「命をいただきます」という意味が込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。



## ごちそうさまの意味

「ご馳走さま」の「馳走」は、走りまわるという意味です。昔はお客さまが来ると、家にはない食べ物を海や山まで探して準備をしなければなりません。そのため、「私のために走りまわってくれてありがとう」という意味が込められています。



### 御殿場の地場産物を使った給食メニュー

今月は、「地場産物活用週間」があります。そこで、今回は御殿場産わさび、鶏肉、しょうゆを使って学校給食で提供している「鶏肉のから揚げわさびソース」を紹介します。わさびソースは、ハンバーグや魚にかけてもおいしいのでご家庭で作ってみてください。

## 鶏肉のから揚げわさびソース

材 料 4 人 分

- 鶏もも肉・・・1枚(250g)
- しょうゆ・・・大さじ1
- 酒・・・小さじ1
- 小麦粉・・・10g
- 片栗粉・・・20g
- 揚げ油・・・適量
- <わさびソース>
- わさびの茎
- 三杯酢漬・・・2.5g
- 酒・・・小さじ2
- しょうゆ・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ2
- 酢・・・小さじ1/2
- 水・・・小さじ2

## 作り方

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、しょうゆと酒で下味をつける。
- ② 「わさびソース」を作る。鍋に細かく切ったわさびの茎三杯酢漬と、わさびソースの調味料を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ③ ①の水気を切り、小麦粉、片栗粉をまぶし、余分な粉をはたいて、170℃くらいの油で揚げる。
- ④ 揚げた鶏肉にわさびソースをかけてできあがり。