

緑野中の

給食だより

令和5年度

11月号

令和5年10月31日発行

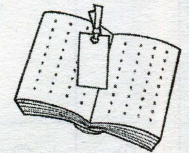
中野区立緑野中学校

校長 飯島博之

発行：栄養士 木原慶子

秋が深まり、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調整をこまめにして、規則正しい生活に、手洗い・うがい、バランスの良い食事で風邪を予防しましょう。

*** 味わう読書 ～図書コラボ献立～



10月27日～11月9日は「読書週間」です。

みなさんは本を読んでいて、「おいしそうな料理」に出会ったことはありますか。今回は、緑野中学校でたくさん借りられている本や、先生方からのおすすめ本にも挙がっている以下の3つの作品に出てくる料理が給食に登場します。これらの本を読んで、想像を巡らせながら給食の献立として仕上げてみました。

給食を通して物語に興味を持ってもらえたら、是非図書館で本を読んでみてください。

ないものねだりの君に 光の花束を

緑野中図書館でも大人気の汐見夏衛さんの作品からこの一冊。永遠のわき役だと思っている影子と、永遠の主人公のような彼との物語。そんな二人は同じ図書委員になり、影子は彼の知られざる一面を目の当たりにします。三色井は物語の中に何度か出てきます。

すずめの戸締まり

新海誠さんの映画である「すずめの戸締まり」。図書館には小説版もあります。すずめの戸締まりからは、主人公のすずめが旅で出会う、愛媛県の旅館で頂く料理を再現します。物語で出てくる愛媛県産のハマチは照り焼きで味わいます。映画よりも小説の方が料理の説明が詳しくしてあります。

君が夏を走らせる

瀬尾まいこさんの「あと少し、もう少し」にも出てくる、大田くんの物語。大田くんが、先輩の子ども鈴香に食べてもらう料理を作ります。小さな子どもでも食べやすいように工夫を凝した料理。コラボメニューの他にもたくさん美味しそうな料理が出てきます。本の中でも味わってみましょう。

感謝の気持ちをもって食事をしましょう



11月23日は「勤労感謝の日」です。

給食は、学校にいる調理員さんや栄養士のほか、食材の生産者や、食材を届ける業者の方など、様々な人たちが関わって出来上がります。10月には、前期保健委員会が作成した動画で、給食ができるまでや調理員さんの思いなどを学ぶことができました。

そして、給食の材料費となる給食費を払ってくださっている保護者の皆さん、給食の会計をしている事務さん、皆さんが食べる前に検食をして安全な給食かどうかを確認している校長先生・副校長先生。先生たちは学級で給食指導をしたり、皆さんの食べている様子を栄養士に教えてくれています。皆さんが食べている給食にはたくさんの人が関わっています。毎日の給食を感謝の気持ちをもっていただきましょう。



新米を味わっていただきますよう

11月からは今年度収穫された新米を給食でいただきます。お米のおいしい季節なので、今月は様々な地域のいろんな品種のお米を給食で味わいます。

同じ「お米」でも、産地や品種によって味は様々です。お米の甘味、粒の大きさ、粘り具合など、それぞれ特徴があります。給食の主菜や副菜に合わせて、その日の料理に合うお米を選んでみました。

今月はぜひお米の味わいの違いにも注目しながら給食を頂きましょう。

9月の給食アンケートより

9月の給食を「おいしさ」「量」「栄養価」「コストパフォーマンス(349円)」を総合的に見た5段階評価の平均は【4.5】でした。良い意見も今後の参考になる意見も多くあったので、皆さん10月分もご協力よろしくお願いします。【回答期間 10月31日～11月10日】

【9月の良かったメニューと感想の一部を紹介します】

【フレンチトースト】…味がすごく染みっていてとてもおいしかったです。【えんびフライ】…衣がサクサクでエビがプリプリで美味しかったです。/盆土産の作品の背景を知ることができたので楽しかったです。【サメフライ】…サメの肉を食べたことがなかったので、とても良い経験でした！【魚介鶏ガラつけ麺】…スープがとても美味しかったです。



【質問コーナー】 Q:なぜ時々金属のカップに入っている料理があるのですか？(1年生より)

A:給食当番の配りやすさや食べやすさ、調理の工程を考えてカップに入れて給食を出すことがあります。紙カップの耐熱温度や耐久性を考えるとどうしても金属のカップしか使えない時があります。できるだけ紙のカップを使えるように工夫しますね。～質問があれば給食アンケートの「栄養士へのメッセージ」のところに質問を書いてください～



地産地消

東京産の食材を給食で食べましょう

本校では給食に東京都産の食材を積極的に使っています。

地場産物に感謝して、味わっていただきますよう。

【11月の東京産の地場産物】

小松菜 大根 キャベツ ねぎ チンゲン菜 さといも ブロッコリー かぶ
 ビーツ 白菜 にんじん さつまいも 大蔵大根
 まいたけ 八丈島産海風椎茸 八丈島産キハダマグロ入りさつまあげ みそ

大蔵大根

※天候等の諸事情により、変更になることがあります。

11月16日は、東京都八王子市にある「とうきょう元気農場」で収穫された、江戸東京野菜の一つである「大蔵大根」を使います。

大蔵大根は純白で光沢があり、根の上部から先まで同じ太さの円筒形で先端が細くないことが特徴です。水分が少なく煮崩れしにくいので、おでんや煮物にすると身が締まって味がよく染みます。

上部から先まで同じ大きさなので、輪切りにしてだしで煮込み、「ふろふき大根」にします。

