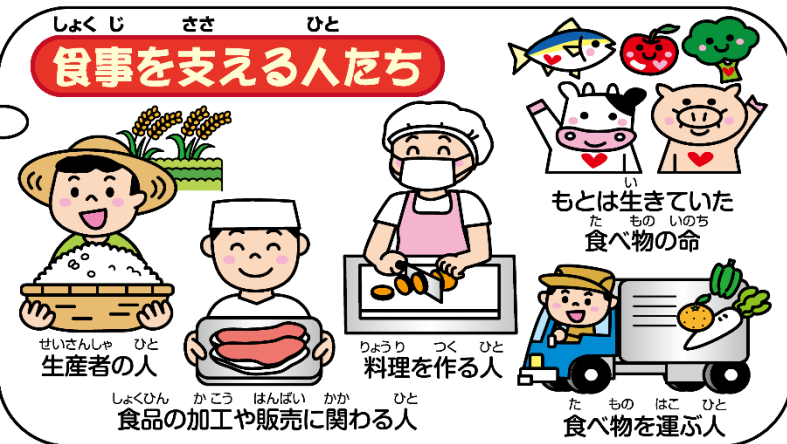
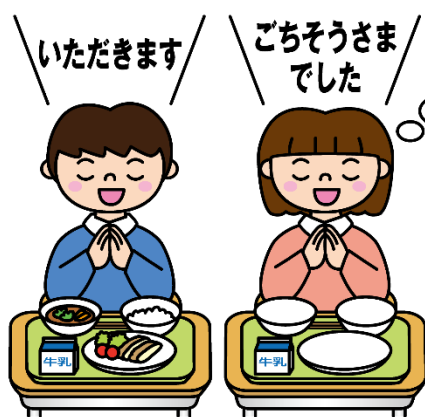


しょくいく 食育だより 11月

令和7年10月31日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木恵子
栄養士 齋藤沙菜

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。



本校では、江戸川区の姉妹都市である山形県鶴岡市のお米を中心に使用しています。しかし、今年はまだ新米の入荷情報がありません。入荷が決まり次第、順次切り替え、給食で新米を楽しんでいきます。

11月18日(火) 小松菜一斉給食

食環境と農業への理解をねらいとして、JASマイルから小松菜13kgを無償で提供していただきます。この小松菜を使って、小岩地域の小中学校で、共通の小松菜料理にします。

11月25日(火) だしで味わう和食の日

今年も「だしで味わう和食の日」(一般財団法人和食文化国民会議)の協力校に参加します。うま味の相乗効果を利用して、昆布とかつお節の厚削りでとった混合だしに、大根おろしを入れた「みぞれ碗」を味わいます。

給食レシピ【こまつなごはん】 小松菜給食に登場するご飯です。「小松菜」と「ツナ」が入っています。

【材料】大人4人分
ごはん 2合分

ごま油 小さじ1
小松菜 70g
ツナ缶 30g
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ2
白ごま 8g

【作り方】

- ①米に水を入れて、ご飯を炊く。
- ②小松菜を1.5cm幅に切る。
- ③ごま油で、小松菜とツナをさっと炒め、調味する。
- ④①に③とごまを混ぜて、完成です。

※大量調理用のレシピなので、調味料の調整をお願いします。



江戸川区が作成している小松菜PR冊子「小松菜力。」に本校が掲載されることになりました。冊子が届きましたら、家庭数で配布いたします。小松菜の魅力が詰まっています。お子さんと一緒にご覧ください。