

11月 きゅうしょくだより

令和6年10月25日
江戸川区立第三葛西小学校
校長 吉野 麻哉子
栄養士 松井 瞳

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？

<p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p> 	<p>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</p> 	<p>地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる</p> 
<p>農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる</p> 	<p>運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい</p> 	<p>SDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる</p> 

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる



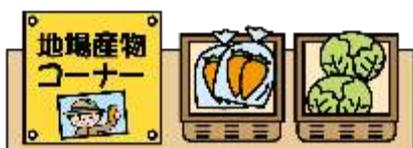
食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる



学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

令和6年度「給食ペロン賞」開始！

5・6年生には、家族のために料理や手芸作品を作ってみようという家庭科の学習があります。「給食ペロン賞」は、家庭科とコラボレーションして、“その料理を給食で再現してみんなで食べよう”と始まった企画です。校長、家庭科講師、給食室調理員、栄養士で5・6年生の作品に目を通し、学校給食で取り入れられる料理を選出しました。年度末に受賞者へ賞状をプレゼントします。11月から、毎月ペロン賞料理を出します。献立表の料理名に「❤️」マークで示しています。

今年も
力作ぞろいです。
お楽しみに！



江戸川区一斉小松菜給食

江戸川区立小中学校では毎年11月に「一斉小松菜給食の日」を実施しています。江戸川区は小松菜発祥の地であり、現在も日本有数の産地です。区の特産品を子どもたちに知らせ、地場産業について理解を深めてもらおうと東京スマイル農業協同組合より給食用に小松菜が無償提供されます。今年は11月18日に提供する予定です。

11月18日（月）
「小松菜一斉給食」献立

- ・小松菜ごはん
- ・小松菜入りさつま揚げ
- ・小松菜と油揚げの和えもの
- ・えのきとじゃが芋の味噌汁

11月20日より給食ピカピカ週間！

11月20日から26日までの間、給食ピカピカ週間を開催します。この週間に子供たちは、自分たちの後片付けがきちんとできているか振り返り、今後も継続して片づけを続けるための週間です。

食べ方の作法と同様に食べた後の片付けも重要です。使った後のお箸やスプーンの向きがバラバラだったり、食器に食べ物が残ったりしたまま戻したら、料理を作った人は悲しくなってしまうです。子供たちが成長し、会食や飲食店などで同じ食べ方をしたら恥ずかしい思いをしてしまいます。

きれいに食べること、きれいに片付けることは作ってくれる人への感謝の気持ちにつながります。この給食ピカピカ週間で「食べた後のことを考える」習慣を付け、素敵なマナーを身に付けましょう。

ご要望が多かった給食レシピ（4人分）

【開校記念お祝いケーキ】

材料	分量	作り方
りんご（缶詰）	52g	<ul style="list-style-type: none"> * りんごは粗みじん切りにカットし、缶詰の汁で煮詰めて最後にレモン汁を加える。 * 粉類は合わせてふるっておく。 * 卵はよくかき混ぜておく。 * 柔らかくしたマーガリンに、さとう→卵→豆乳の順に混ぜ合わせる。 * 粉類をさっくり混ぜた後りんごを混ぜ、天板に流してオーブンで焼く。 * 焼けた後冷ましてから粉糖を全体に降り、ココアを好きな形に振りかける。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ・アルミカップに入れたり、トースターで焼いたりしてもおいしいですよ！ </div>
レモン汁	少々	
さとう	18g	
卵	25g	
豆乳	15cc	
小麦粉	50g	
ベーキングパウダー	2g	
マーガリン	12g	
粉糖	少々	
ココアパウダー	少々	



【わかめのにんにく醤油炒め】

材料	分量	作り方
サラダ油	少々	<ul style="list-style-type: none"> * わかめはざく切りにしておく。にんにくはみじん切りにする。 * 油でにんにくを炒め、香りが出たらわかめを入れて炒める。 * 調味料を入れて煮詰める。 * ごまを混ぜて仕上げる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ・乾燥わかめやチューブのにんにくを使用しても大丈夫です。 ・使用前にごまを炒っておくと香り良く出来上がります。 </div>
にんにく	少々	
生わかめ	30g	
三温糖	小さじ半分	
醤油	大さじ半分	
酒	小さじ半分	
本みりん	小さじ半分	
白いりごま	適量	



【まめ豆サラダ】

材料	分量	作り方
キャベツ	120g	<ul style="list-style-type: none"> * 大豆は柔らかく下茹でし、冷ましておく。 * 野菜は食べやすい大きさに切り、茹でた後冷まして水をしぼる。 * ドレッシングを合わせて加熱し、冷ましておく。 * 食べる直前に和える。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ・大豆は水煮大豆に変更しても大丈夫です。 ・レモン汁は市販のものを使用するとお手軽です。 </div>
きゅうり	40g	
人参	24g	
赤パプリカ	12g	
冷凍むき枝豆	12g	
大豆	大さじ2	
まぐろ缶詰	40g	
サラダ油	大さじ半分	
酢	小さじ1	
塩	少々	
白こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ半分	
三温糖	小さじ1	
レモン汁	少々	



【レバーのガーリック揚げ】

材料	分量	作り方
豚レバー	110g	<ul style="list-style-type: none"> * 生姜とにんにくはすりおろしておく。 * 豚レバーに生姜とにんにく、調味料で下味を付ける。 * 油を熱しておく。 * でんぷん、米粉、小麦粉を混ぜて豚レバーにまぶし、カラリと揚げる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ・生姜とにんにくはチューブのものを使用しても大丈夫です。 ・豚レバーは薄切りにすると臭みが抑えられます。 ・揚げ衣に米粉を入れるとサクサクした歯ごたえに、小麦粉を入れると揚げる途中にくっつきにくくなります。 </div>
生姜	少々	
にんにく	少々	
塩	一振り	
白こしょう	一振り	
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1	
でんぷん	15g	
米粉	8g	
小麦粉	少々	
揚げ油	適量	

