食育だより 平成28年 12月

八王子市立山田小学校

11月は『地産地消月間』で、地場野菜をたくさん使いました。11月25日は八王子市内の給食で一斉に『八王子産米を食べる日』で、「はちおうじのお米」の映像を見ながら八王子市でとれた新米を味わいました。(2年生は28日に食べました。)

3・4・5年生の学級では、給食の時間に地産地消についての話をし、八王子市の地産地消クイズをおこないながら、市の農産物についても伝えました。

地産地消は、とれたて新鮮なものが食べられる・地元の農業が活性化する・遠くから運ばないのでガソリンなどをあまり使わなくてすみ環境にやさしい、などいいことがたくさんあります。今後も地産地消の取り組みをすすめていきたいと思います。12月は、八王子産しょうがを食べます。

八王子市の地産地消クイズ！

Q1. 八王子市で一番とれる野菜は大根である。 ○ か × か?

Q2. 八王子市でつくられている「江戸東京野菜」はどれでしょう?
①しょうが ②みょうが ③にんにく

Q3. 東京都で一番お米がとれるのは八王子市である。 ○ か × か?

こたえ Q1.○(夏の順位で一番とれるのは大根)
Q2.①(八王子ショウガ・高倉だいこん・川口エンドウ の3つあります)
Q3.○(瑞穂町に都内一広い田園があります)

八王子産しょうがの鶏団子汁

長沼町、高月町、小比企町の農家さんが作った八王子産しょうがを使います！鶏団子と、汁にもしょうがを入れます。香りも味わってください！

農家の方から みなさんへ

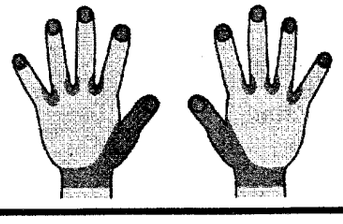
八王子産、国産の新鮮な野菜をたくさん食べて大きくなってね！

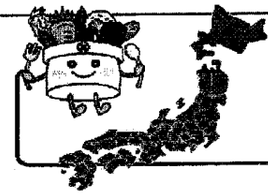
すごいぞ！ しょうがのパワー

！ ノロウィルスに注意 ！

冬は、ノロウィルスが特に流行しやすい季節です。感染予防には「正しい手洗い」が効果的です。手洗いによって菌の数が８０％以上も減少したという調査結果もあります。帰宅後、トイレ後、食事前など、家族みなさんで「正しい手洗い」を徹底しましょう！

↓洗い残しやすいところ





和み献立～郷土料理～ 第8号

石川県

・はたはたの唐揚げ ・治部煮

はたはたの唐揚げ

「はたはた」は、石川県や秋田県など日本海側で11月～12月にとれる魚です。日本海に冬の到来を告げる魚だと言われています。また、１１月頃の雷が鳴る荒波の時に大量に獲れることから、カミナリウオと呼ばれることもあります。

『加賀野菜』(給食では使用していません)

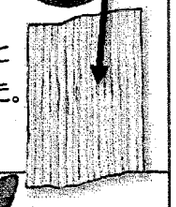
石川県の伝統野菜で、加賀れんこん、金時草、さつまいも、加賀春菊など１５品目が認定されています。

治部煮

古都金沢の代表的な郷土料理です。鴨肉や鶏肉に小麦粉をまぶし、季節の野菜と一緒にだし、醤油、みりんなどで煮込む、寒い地域ならではのとろみのついた料理です。

【すだれ麩】

生地をすだれに包んでゆでることから、すだれ麩と名前がつきました。治部煮には欠かせない食材です。

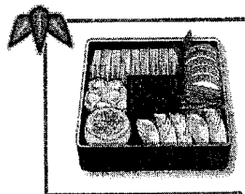


お正月の食事「お節料理とお雑煮」

一年の始まりを祝うお正月は「歳神様」を各家庭で迎える年に一度の行事です。その際に食べる食事の代表がお節料理とお雑煮です。それぞれ地域によって特徴がありますが、「歳神様と食事を共にしつつ、福を招いて災いをおはらいし、健康や長寿を願う」ということは共通しています。

【お節料理】

重箱に詰めることはめでたいことが重なるようにという願いが込められています。
上から順に一の重、二の重、三の重です。



【一の重】祝い肴（数の子・黒豆・田作り）や伊達巻、紅白かまぼこ

【二の重】酢の物、焼き物など

【三の重】煮しめ

田作り：お米がたくさんとれるように

黒豆：まめに働けるように

【お雑煮】

武士の宴会で最初に食べる料理でした。武士が多かった関東では「味噌をつける＝失敗する」のを嫌い、しょうゆ味が好まれました。

お雑煮のだしの素材や味付け、餅の形、具などは地域や家庭によってさまざまです。

我が家のお雑煮チェック！ ○をつけてみよう！

だし	味付け	餅の形	餅は…
鰹節・煮干・その他	しょうゆ・味噌・塩	丸・角	焼く・煮る