

食育だより 平成29年 11月


八王子市立山田小学校

給食では、「和み献立」シリーズとして、毎月、各地の名産や郷土料理を紹介しています。八王子市と姉妹都市である栃木県日光市・北海道苫小牧市・神奈川県小田原市・埼玉県寄居町や7月に海外友好交流都市になったドイツのグリーゼン市についても紹介しました。11月からの3か月は、八王子市と海外友好交流都市である韓国の始興市・台湾の高雄市・中国の泰安市についても紹介していきます。


海外友好交流都市「韓国・始興市」

2006年からサッカーやマラソンなどのスポーツや小学生との文化交流が行われています。

オレンジ酢豚は、韓国語で「タンスユク」といいます。韓国式中華料理のひとつで、オレンジが入った甘酸っぱいソースが使われる料理です。韓国の給食で大人気のメニューです。また、始興市には「蓮の花テーマパーク」があり、蓮（れんこん）が名産です。今回の給食では、オレンジマーマレードと蓮（れんこん）を使って作ります。



わかめスープは、誕生日に欠かせない料理です。韓国のお母さんが赤ちゃんを産んだ後、体力回復のためにわかめスープを毎日食べることから、誕生日にはわかめスープを食べ、子どもは自分を産んでくれたお母さんに感謝し、お母さんは子どもの成長を祈ります。

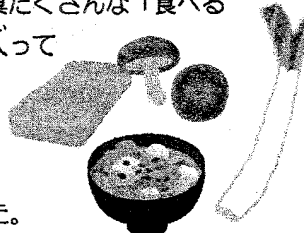


和み献立～郷土料理～
群馬県


第20号

- ・こしお汁
- ・下仁田ねぎ
- ・まいたけ
- ・こんにゃく

こしお汁は、地元の野菜をふんだんに使い、野菜を多く食べられるように作った、具たくさん「食べるみそ汁」です。豚肉や油揚げが入っているのでコクがあります。特産である「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」の頭文字をとって名付けられました。



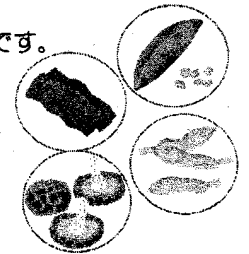
下仁田ねぎは、下仁田町で作られるねぎです。白根が太いのが特徴です。生では辛味が強すぎて食べられないほどですが、熟を通すと甘くなり、とろりとした食感になります。



11月24日：和食の日

給食では和食の日にちなみ、昆布と削り節の出汁のうま味をしっかり味わえるすまし汁を食べます。




「和食」の味を決めるのは「出汁のうま味」です。「うま味」は日本人が発見し、外国ではこれにあたる言葉がないため、「UMAMI」と呼ばれています。和食を食べて「おいしかった」と感じる秘密は、「うま味」にあるのです！



11月は、地産地消月間です！～自然の恵みに感謝していただきましょう～


『地産地消』とは地元でとれたものやつくられているものを地元で消費することです。給食では年間を通して地場野菜を取り入れるよう努めています。11月は地場野菜のほか、八王子でとれたお米を給食で食べます。

地産地消は、食べる人、作る人、地球 みんなにとっていいことがあるよ！

食べる人	作る人	地球
<ul style="list-style-type: none"> ☆とれたて新鮮なものが食べられる！ ☆作る人が見て安心！ ☆地元旬の野菜が食べられる！ 	<ul style="list-style-type: none"> ☆地元の農業に活気がでる！ ☆食べ物を無駄にしないで大切にできる！ 	<ul style="list-style-type: none"> ☆遠くから運ばないのでガソリンや電気などのエネルギーが少なくてすみ、環境にやさしい！ 


22日 八王子産の白いごはん

高月町、長沼町、元八王子町、東中野の農家さんに協力していただき、11月22日（水）に保育園、幼稚園、都立学校、小学校、中学校の給食でいっせいに八王子産の新米を使用します。11月23日は勤労感謝の日です。その昔は「新嘗祭」といい、豊作に感謝する日でした。食べ物を作ってくださる全ての方に、また、食べ物になった命に、感謝の気持ちをおこめいただきます。



27日 もちづきごはん

全国都市緑化はちおうじフェアのイベントとして、高月町で「田んぼアート」が制作されました。むかし、地元がたくさんいた野うさぎが餅をついている様子を描き、多くの人々が鑑賞した後に収穫したお米を八王子の子ども達みんなにいただきます。数種類のお米の葉や稲穂の色を絵の具代わりに描かれましたが、米粒の色は白く、もちもちした食感が特徴だそうです。



高月町の農家さん「石川 研」さんからメッセージ

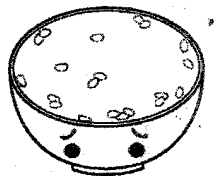
私たちが作った地元のお米をみんなに食べてもらえることが最高にうれしいです！私は、田んぼが広がる高月町の風景が大好きで、この自然が100年後も続いてほしいと願っています。みんながお米を食べってくれることが、田んぼを守っていくことにも繋がります。しっかり食べて、元気にすごしてください！！

「お米一粒には7人の神様がいます」という言葉があります。

その神様は七福神であるとか、神様の人数は100人である、などいろいろな説がありますが、いずれも「お米は大切なものだ」ということをあらわしています。

また、『ご飯粒を残すと目が見えなくなる』という、食べ物を粗末にしないように教えた言葉もあります。

「米」という字は「八十八」という数字から作られたといわれています。お米ができるまでには88回もの作業があり、農家さんが手をかけ大切に育てたお米です。ごちそうさまの前にお茶碗を見て、一粒も残さずに感謝して食べましょう。



これでいいのかな？