

給食だより 11月号



令和5年10月30日
東京都立三鷹中等教育学校

校内の木々の葉も赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。この時期は、新米が出回り、お米が美味しい季節です。給食では、今年の5月に13期生が田植え体験を行った長野県池田町産の新米をいただく機会があります。「新米」は、「香りが良く、つやがあり、もちもちとしていて甘みが強い」などの特徴があります。田植え後に、農家の方々が大切に育て、収穫してくれたお米です。給食で美味しくいただきます。



10月のふいかえり

10月の「食品ロス削減月間」にあわせて、給食では、みそ汁のだし汁をとる際に使う「鰹の削り節」と「昆布」を再利用した「ecoふりかけ」を作りました。普段は捨ててしまうものを再利用した「食品ロス削減メニュー」です。ぜひ、ご家庭でも試してみてください。

【ecoふりかけ レシピ】(4人分)

- ・かつお節 10g ・昆布2g ・濃口しょうゆ 小さじ1 ・みりん 小さじ1/2
 - ・砂糖 小さじ1/2 ・酒 小さじ1/2 ・だし汁 大さじ2弱 ・白ゴマ 適量
- ① みそ汁の出汁に使ったかつお節と昆布の水気を切る。(食べやすい大きさに刻む。)
 - ② ①を軽く炒って水分を飛ばし、調味料とだし汁で煮詰める。
 - ③ お好みで白ゴマを混ぜる。



11月24日は
「和食の日」

受け継いでいこう和食文化

「和食」は、ごはんのみそ汁などの汁物、おかずとして主菜1種類と副菜2種類を組み合わせる「一汁三菜」が基本で、栄養バランスが良い食事です。さらに、多様で新鮮な食品を使い、食事を通して自然の美しさを表現しています。また、年中行事とも密接にかかわって育まれてきました。

2013年12月4日に、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。ユネスコ無形文化遺産は、芸能や伝統工芸技術などの無形文化財の中で、土地の歴史や生活風習などと密接にかかわっているものを登録・保護する制度です。

11月24日は、1(い)1(い)2(日本)4(食)の語呂合わせから、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。この機会に、一人ひとりが和食の良さを知り、受け継いでいきましょう。



11月の献立紹介

- 2日(木) 文化の日の行事食
「菊花和え」
- 7日(火) 京都府・奈良県の郷土料理
「奈良茶飯・魚の西京焼き・吉野汁・抹茶ミルクゼリー」
- 29日(水) 13期生が田植えをした池田町産の新米
長野県の特産品を多く使って給食を作ります♪

★3年生の
研修旅行先★

<今月の地産地消食材>

【協同乳業】

東京牛乳



【JA東京むさし】

小松菜



【田倉農園】☆中高一貫教育校共通☆

大根 きゃべつ

♪本校の給食では、三鷹市や東京都で作られた食材を積極的に使用して

担当：栄養士 佐藤愛紗

