

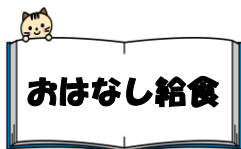
給食だより 11月号



令和6年10月30日

東京都立三鷹中等教育学校

「食欲の秋」と言われるように、秋は美味しい食材がたくさん出回ります。「お米」もその一つです。給食では、今年の5月に14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、艶があり、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、農家のみなさんが大切に育てて、収穫してくれたお米です。給食で美味しくいただきます。



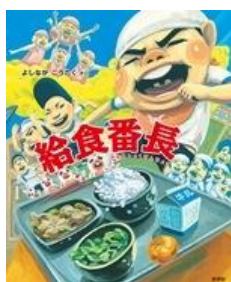
おはなし給食

みなさんは、本に登場する料理を「食べてみたい!」と思ったことは、ありませんか? 三鷹中等の生徒のみなさんが読書している姿をよく見かけているので、いつか給食で本に登場する料理を提供したい!…と心の中で思い続けてきました。そこで、秋の読書週間に合わせて、11月は、本に登場する料理を給食で提供する「おはなし給食」を実施します!司書の本間先生にも協力していただきました。

給食を通じて、物語に興味を持つ機会に、あるいは、本の内容を思い出しながら、給食を楽しめる機会になれば、大変うれしく思います!

11日(月)

「給食番長」より…給食番長のカレーライスが登場!小学生



給食番長
よしなが こうたく/作
好学社

向けの給本ですが、目にしたことがある人もいかもしれません。給食を残してばかりの1年2組。怒った給食の先生たちが家出してしまうハプニングが発生!そこで1年2組の番長が学校みんなのためにカレー作りに挑戦します。番長のカレーのポイントは、隠し味にリンゴをいれること。本校では、番長ではなく、調理員のみなさんに美味しく仕上げてもらいます。

6日(水)

「マカン・マラン」より…金のお米パンが登場!ある街に夜



マカン・マラン 二十三時の夜食カフェ
古内一絵/著 中央公論新社

だけ開店するお店「マカン・マラン」。そこには、悩みを抱えた様々な客が訪れますが、店主のシャルが提供する優しさの溶け込んだ料理を食べ、前向きになっていくお話です。**金のお米パン**は、ある日から母の手料理を食べなくなってしまった中学一年生の男の子に振舞われた一品。お米が練り込まれた生地に、ドライカレーを包み込んで焼き上げる生地から手作りの焼きカレーパンです。

19日(火)

「5分後に美味しいラスト」より…ヨーグルトポムポムが



5分後に美味しいラスト
エブリスタ/編
河出書房新社

登場!一口食べるとよみがえる記憶。そんな忘れられない思い出を持った料理がみなさんにもありますか? お腹も心も満たされる短編集に登場する料理の一つヨーグルトポムポム。『ポム』は、フランス語で「りんご」という意味。ヨーグルトを加えた生地にりんごをトッピングして、かおりの良いやさしい味のデザートに仕上げます。

◆ 給食に「有機農産物」を使用します。

みなさんは、野菜の包装やラベルに「有機 JAS マーク」が貼られていることを見たことがありますか?有機農産物であることを見分ける印になります。有機農産物とは、化学的に合成された肥料及び農薬を原則使用しない、遺伝子組換え技術の利用等を行わない、農業生産に由来する環境への負荷をできるだけ低減する、など「有機農産物の日本農林規格」の基準に従って生産された農産物のことです。化学肥料・農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培法であり、土壌環境や生物の多様性など農業生態系を守ることにつながります。

三鷹中等では、11月に初めて「有機農産物」を給食に使用します。給食を通じて有機農産物について知る、あるいは考える機会にしていきたいと思います。



農林水産省HPより

◆ 11月24日は「和食の日」

「和食」は、主食のご飯を中心に、汁物、主菜(魚・豆腐・肉・卵を使った料理)、副菜(野菜・きのこ・海藻を使った料理)の一汁三菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事です。海産物などからとった「だし」や、発酵食品(味噌・醤油)を上手に使っていて、美味しくいただけます。四季の食材や、山海の幸が多く使われています。また、2013年12月には、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。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)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」とされています。この機会に、一人ひとりが和食の良さを知り、受け継いでいきたいと思います。

<今月の産地消費材>

【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 里芋 かぶ かぶの葉



担当: 栄養士