



令和5年10月31日
 小金井市立南小学校
 校長 檀原 延和
 栄養士 遠藤 尚子

「秋の日はつるべ落とし」とはよく言ったもので、日暮れが驚くほど早くなりました。木の葉が色づき、秋の深まりを感じさせます。これからの季節、朝起きるのがつらくなりますが、寒いときこそゆとりをもって起き、温かい朝食を食べて登校しましょう。今月も旬の食材や世界の国の料理、地場野菜献立などイベントが盛りだくさん!! 楽しみにしててください♪



1日(水)『南小50周年お祝い献立』

南小開校50周年をお祝いして、型抜き人参で飾りつけた『お祝いちらし』と、お祝いナルトを浮かべた『すまし汁』、ピンクに色付けした『ピンクのくじらクッキー』を作ります♪お楽しみに!

7日(火)『台湾料理』

台湾の有名な屋台料理、ルーローファンを作ります。ルーローファンは、豚肉をやわらかく煮込んで、ごはんにかけての料理で、屋台で売られています。甘辛い味付けが日本人にも人気があります。給食室の大きなお鍋で朝からコトコト煮込んだ豚肉は、口の中でとろけるほどやわらかくなります。白いごはんにぴったり!!

8日(水)『いい歯の日 カミカミ献立』

11月8日のいい歯の日にちなんで、カミカミ献立を作ります♪
 荳わかめを入れて歯ごたえを出した、カミカミわかめごはん、カルシウムたっぷりの焼きししゃもと豆じゃこ。しっかり食べて、骨や歯を丈夫にしましょうね!

10日(金)『青森名物♪せんべい汁』

青森県の郷土料理、せんべい汁を作ります。名前のおりおせんべいが入った具だくさんの汁物です。もちもちした食感のおせんべいが人気の一品です♪

14日(火)『鶏肉と大根の和風スープカレー』

小金井市の農家さんで栽培されている大根をたっぷり使ってスープカレーを作ります。今の時期の大根は、旬を迎えて栄養も満点! スープカレーに入れても存在感があります。さば節でとっただしと3種類のスパイスで味付けした南小特製のスープカレー、ぜひ味わってみてくださいね!

17日(金)『食育の日 SDGs献立』

毎月19日は食育の日です。南小ではこの食育の日に合わせて、SDGs献立を紹介しています。今回は、お豆腐を作る時に出る大豆のしぼりカス“おから”を使った埼玉県行田市の郷土料理、ゼリーフライを作りました♪ コロッケのような食感で、食べやすくおいしい料理です。大豆からできているおからは、タンパク質や食物繊維、マグネシウムなど栄養満点!! でも食べられる機会が少なく、廃棄されることも多い食材なんです…。そんな食材をおいしく料理してみなさんに食べてもらうことは、フードロスの削減につながり、環境にもやさしくまさにSDGsですね!

24日(金)『和食の日 だし汁クイズ』

11月24日は『和食の日』です! 和食は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。栄養バランスが良く、健康的な食事で、家庭や地域の行事で食事を共にすることにより、絆を深める役割を果たしています。南小では毎月24日に『だし汁クイズ』を実施して、和食の基本であるだしについて子供たちの興味関心を高める取り組みを行っています。5月からスタートしだし汁クイズですが、1年生も自分の舌で味わって、しっかりと覚えていました。今後も続けて、子供たちの味覚を育てていきたいと思ひます。

30日(木)『セレクト給食』

今月は、焼き鳥のセレクトです! 甘辛いタレ味のつくねと、シンプルな塩味のねぎまの2種類から選んでもらいます。給食室の調理員さんが1本1本、串刺しをしておいしい焼き鳥を作ります。お楽しみに♪



新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近では、ミルキークイーン、ゆめぴりか(北海道)といった「低アミロース米」の品種が増えています。



収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか?

