



まもなく12月、冬本番に入る季節、朝起きるのがつらい時期ですね。

冬が旬の食品が、とてもおいしい時期です。給食でもみかん、さつまいも、白菜、だいこんほうれん草、ブロッコリー、かぶなどを旬の食品として使用しています。

野菜や果物・いもに含まれているビタミン類や無機質は体の調子を整えてくれます。元気に過ごすためにも、冬が旬の食品を積極的に食べましょう。

給食ではすきやき・豚汁・ちゃんぽん・クリーム煮など、寒い季節を意識した温かい料理を献立にとり入れています。

11月は地場産物使用推進月間

まるごと長崎県給食を実施しました。(11月20日)

献立：ごはん 牛乳 白菜と厚揚げのみそ汁 さばの野菜あんかけ みかん

今年のみかんは
甘いです。伊木力で
とれたみかんを
おいしく食べました。

給食で使う米と
牛乳はいつも長崎
県産です。



さばは、長崎漁港で
水揚げ、加工されたもの
です。
長崎の料理人から教わった
野菜あんをかけました。

みそ汁は煮干しと昆布でだし
をとり、長崎県産わかめを
使いました。

ありがたいことに、野菜屋さんがこの日に使用する野菜はすべて長崎県産となるように、工夫して仕入れてくださいました。

戸町中学校は、さばの野菜あんかけを残りがないように、きれいに食べていました。

11月13日～17日の5日間には地場産物の使用状況調査がありました。
戸町小学校では県内産の食材の使用量は重量比で72.0%でした。

栄養教諭と連携した授業 5. 6年家庭科

5年生では栄養素の体内での働きと食品との関係、6年生は、栄養バランスのとれた献立の立て方について、栄養教諭が授業にかかわりました。



5年生 栄養素の働き



6年生 献立を立ててみよう



献立を立てるの楽しい！！

11月食育の日

鯨のケチャップソースかけ(11月17日実施)

昭和の時代には、給食によく登場していた鯨ですが、今ではめったに食べることができない食品の一つです。長崎は明治時代に捕鯨会社があったので、鯨をよく利用し、現在でも鯨の消費量は全国第1位となっています。

鯨を食べていた、そして生活に利用していた文化を知らせるために、毎年給食で特別に提供します。鯨は年度初めに使用量を予約し、料理方法や児童生徒への指導内容を報告しています。長崎市の給食では11月の鯨月間と1月の給食週間に鯨を使います。

当日の献立



鯨のことがわかる動画を見ました。



鯨の潮吹きは鯨をしとめる勇壮な姿をあらわしたものです。



写真は長崎市HPより

献立紹介 ヒカド(11月21日実施)

ヒカドは鎖国の前、安土桃山時代に、長崎に来ていたヨーロッパ人との交流の中で生まれました。外国人が食べていたシチューのようなものを、その当時の長崎で手に入る材料で作った、昔の人の知恵や工夫が詰まった郷土料理です。

ポルトガル語で小さく切るという意味の「picado」が料理の名前の由来と言われています。

〈材料2人分〉

豚肉または鶏肉	20g
ぶり	20g
酒	少々
さつまいも	40g
大根	60g
にんじん	30g
ねぎ	少々
干しいたけ	中1個
だし水	240g
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	少々

〈作りかた〉

- ①肉は小さく切る。ぶりは1cmの角切りにして、酒をふりかける。
- ②しいたけは水でもどしておく。
- ③さつまいもは分量の1/4はすり下ろす。残りのさつまいも、大根、にんじん、戻したしいたけは1cmぐらいのさいの目に切る。
- ④ねぎは小口に切る。
- ⑤だし用の水を用意する。(だしをとるか、だしの素を入れたもの)
- ⑥⑤を火にかけ、温度が上がったら肉、ぶりを入れる。
- ⑦だいこん、にんじん、しいたけを入れ、野菜が大体煮えたら、コロコロに切ったさつまいもを入れ、煮えるまで炊く。
- ⑧薄口しょうゆ、塩で味を調え、すりおろしたさつまいもでとろみをつけて、ねぎを散らしてできあがり。



この日の献立はごはん・牛乳・ヒカド
鶏肉のもみじ焼き・かぶの酢の物



写真は農林水産省HP「うちの郷土料理」



11月27日(月)給食のごはんが新米に切り替わりました。

11月22日(火)の配送で、給食室に新米が届きました。新米は今年とれたお米のことです。12月末まで新米と呼ぶことができるそうです。お米がふっくらと炊き上がり、粘りや香りがしっかりと味わえます。ご家庭でも新米が使われていたら、ぜひお子さんに教えてください。