

食育だより

11月

岩美町学校給食センター

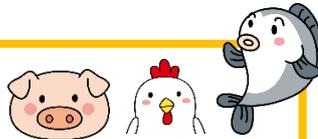
あき 秋もいちだんと深まってきました。新米、肉、魚、果物、野菜などいっそうおいしさを増す季節です。朝晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなってきます。いろいろな材料をバランスよく取り入れた食事です。寒さに負けない体づくりをしましょう。

いのち 命に「いただきます」

ひと 人に「ごちそうさま」

食事の前と後で、きちんとあいさつができていますか？食事のあいさつの意味を知り、感謝の気持ちを込めて、毎回しっかりあいさつをしましょう。

「いただきます」



私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは、今生きています。自然の恵みや、わたしたちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



「ごちそうさま」



「ちそう(馳走)」とは、「走り回る」という意味です。昔、大切な人をもてなすために遠くまで駆け回り、食べ物を集めてきてくれた人への感謝の気持ちを表すものとして生まれました。皆さんが毎日食事ができるのは、さまざまな人の協力があるからです。そうしたすべての人の苦勞をねぎらい、感謝する気持ちであいさつしましょう。



ち さん ち しょう 地産地消

とりに組みましょう



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。生産者との距離が近いので、生産過程を確かめることができ、新鮮な食材を手に入れることができたりするなど、安全安心で美味しい食材を使用することができます。地産地消に取り組むことは、日本の食料自給率をアップすることにもつながります。

「食のみやことっとり～食育プラン～」では、重点目標の一つ「豊かな食文化を継承する」ための指標として、「学校給食用食材の県産品利用率70%以上」を目標としていますが、昨年度の岩美町学校給食共同調理場の県産品利用率は94%（44品目重量ベース）と、とても高い利用率でした。ご家庭でも、自然豊かな岩美町や鳥取県産の食材を意識して利用しましょう。



11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして、一汁三菜を基本とした栄養バランスの良い食事です。自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



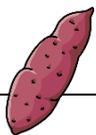


♡♡♡収穫の秋・お芋の季節♡♡♡

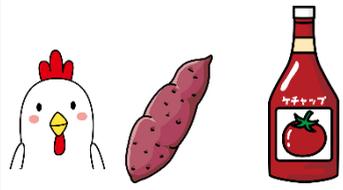


さつまいもを使った献立を紹介します。ぜひお家でも作ってみましょう。

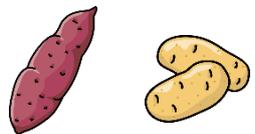
★さつまいもご飯

材料（4人分）	作り方	おすすめポイント
米 2合 さつまいも 100g 揚げ油 適量 菜飯の素 5g	① お米を研ぎ、炊飯する。 ② さつまいもは角切りにし、油で素揚げにする。 ③ ①に②と菜飯の素を混ぜる。	※さつまいもを揚げることで香ばしさ、ボリュームがアップします。 

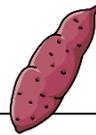
★さつまいもと鶏肉の揚げ煮

材料（4人分）	作り方	おすすめポイント
若鶏肉むね角切り 120g こいくちしょうゆ 4g 清酒 3.2g かたくり粉 40g さつまいも 80g 揚げ油 適量 にんじん 20g たまねぎ 40g さやいんげん 20g 三温糖 10g しょうが 1.2g トマトケチャップ 20g こいくちしょうゆ 8g サラダ油 2g	① 若鶏肉に、こいくちしょうゆ、清酒で下味をつけ、かたくり粉をまぶして油で揚げる。 ② さつまいもは角切りにし、素揚げにする。 ③ にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切り、さやいんげんは食べやすい大きさに切っておく。しょうがはすりおろす。 ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を炒め、①②を加えて混ぜる。 ⑤ ④をトマトケチャップ、こいくちしょうゆで調味する。	※甘みのあるさつまいもと、揚げた鶏肉をケチャップで味付けることで、ご飯がすすむおかずに変身！ 

★肉じゃがさつま

材料（4人分）	作り方	おすすめポイント
牛肉 40g じゃがいも 180g さつまいも 80g たまねぎ 160g にんじん 30g 糸こんにゃく 120g がんもどき 40g むき枝豆 20g 砂糖 12g こいくちしょうゆ 20g うすくちしょうゆ 8g サラダ油 3g	① じゃがいも、さつまいもは一口大に切る。たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切っておく。 ② 鍋にサラダ油を熱し、牛肉スライスを炒め、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。 ③ ②にじゃがいも、さつまいもを加え、ひたひたの水を加えて煮る。糸こんにゃく、がんもどき、むき枝豆を加えて調味する。	※いつもの肉じゃがに、さつまいもで甘みをプラス。調味料の砂糖を控えめにして味を調節します。 

★スイートポテトサラダ

材料（4人分）	作り方	おすすめポイント
さつまいも 100g ブロッコリー 30g キャベツ 80g にんじん 20g マヨネーズ 30g こしょう 少々	① さつまいもは一口大、ブロッコリーは個房に分ける、キャベツは一口大、にんじんは千切りにしておく。 ② ①をゆでて、冷ましておく。 ③ ②をマヨネーズ、こしょうで調味する。	※酸味のあるマヨネーズで味付けをすることで、甘みのあるサラダに。 



さつまいもには、食物繊維がたっぷり含まれています。焼き芋やスイートポテトなどのお菓子も美味しいですが、いろいろな料理に活用したいですね。