



# 11月 給食だより

令和 3 年 1 0 月 2 9 日  
狛江市立和泉小学校  
校長 鷲見 真太郎  
主任栄養教諭 早乙女 理恵

だんだんと寒くなってきました。新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザの予防対策も気が抜けません。石けんでしっかり手洗い、換気をこまめにする、マスクをするなどもう一度確認しましょう。

## にほん きょうどりょうり せかい りょうり 日本の郷土料理&世界の料理



11月1日 北海道の郷土料理～「鮭のちゃんちゃん焼き」は、秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにしてみそで味付けした料理です。石狩地方の漁師町が発祥といわれていますが、いまでは全国的にも有名となりました。「ちゃんちゃん焼き」の名前は「ちゃっちゃとくつくれるから」、「お父ちゃんがつくるから」、「焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンという音を立てるから」など、さまざまな由来が伝えられています。石狩市では、昭和初期ごろに船上で漁師たちが釣った鮭をドラム缶からつくった鉄板で焼いて食べたのが発祥とされています。

11月17日 ベトナムの料理～「コム・ガー」はベトナムの鶏肉の炊き込みご飯です。鶏肉をゆでてだしをきかせて炊いたご飯に、ゆでた鶏肉をさいてのせて食べます。給食では鶏ガラスープをしっかりと取ってご飯を炊き、蒸し焼きにした鶏肉を乗せて食べます。「ベトナム風なます」は甘酢の中にナンプラーを入れます。「フォー」はベトナムの米粉麺です。本場はパクチーやナンプラーをたくさん入れますが、食べやすくアレンジします。

11月26日 青森県の郷土料理～「いかメンチ」は青森県の津軽地方の弘前で食べられてきた家庭料理で、「津軽の母の味」でもあります。いかは津軽弁で「いが」といい、刺身や寿司などで使った残りのゲソを包丁でたたき、余った野菜と小麦粉を混ぜて、多めの油で揚げたのが始まりです。「せんべい汁」は小麦粉と塩で作られた南部せんべいをパリパリと割り入れて、肉や魚、きのこ、野菜と一緒に煮込んだものです。

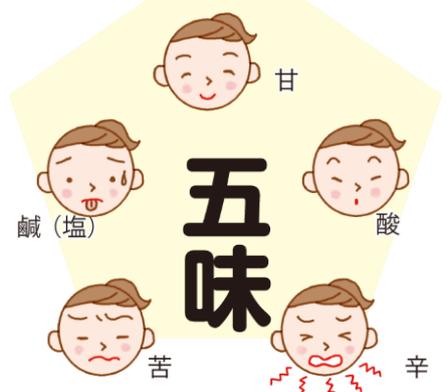
## 11月24日は「和食の日」です。

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。和食には「五」にちなんだ献立の考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。

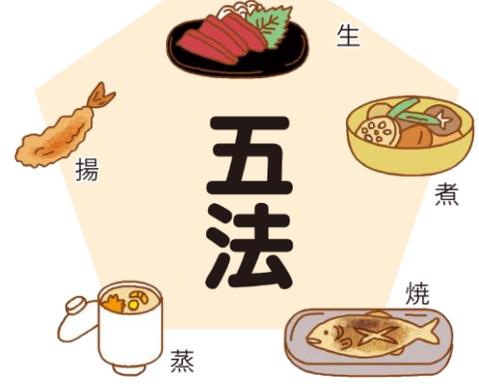
### 五色 (彩り)



### 五味 (味付け)



### 五法 (調理法)



「五色」とは白・黒(濃い色)・黄・赤・青(緑)です。彩りよく食物をそろえていくと、栄養バランスも整いやすくなります。

「五味」とは「甘い」「酸っぱい」「辛い」「苦い」「しょっぱい」で、これが一つの献立にそろっていると、最後まで食事が楽しめます。

「五法」とは、「生(切る)」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」という調理法です。会席料理にはこの五法を使った料理がすべて並べられます。