１１月　給食だより

令　和　　８　年　１　０　月　３　０　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

朝晩の気温の差が大きく、急に秋が深まってきました。体調を崩しやすくなるので、しっかり食べて早めに就寝するよう心がけましょう。

がんばれ！～石川県・青森県～

晩夏も石川県や青森県で大雨による川の氾濫や土砂崩れなどがありました。今年は各地で大雨による災害が出ています。狛江市も多摩川や野川が近くにあるので、大雨による川の氾濫は他人ごとではありません。今月は石川県、青森県の郷土料理を知って食べることで応援したいと思います。

１１月　５日　石川県　みたま・あいまぜ・めった汁



石川県は能登半島の海の幸、広大な平野が広がる加賀地区、城下町金沢の洗練された加賀料理が融合した多彩な食文化が特徴です。
「みたま」とは、**黒豆（黒大豆）ともち米を蒸して作るおこわ**のことを指します。地域や人によっては「めだま」と呼ばれることもあり、漢字では「御霊」と表記されます。江戸時代から存在し、石川県内では**法事や建前（上棟式）の引き出物**として贈られる習慣があります。「あいまぜ」は、大根、人参、ごぼう、しいたけなどを 3cm ほどの千切りにして鍋で煎り、しょうゆや砂糖で煮る根菜類中心の煮物です。能登半島の赤土に代表される粘りの強い土壌で育った「能登野菜」を使った能登半島の郷土料理で、正月のおせち料理やハレの日に欠かせない一品です。家庭ごとに使う野菜の組み合わせや味付けが異なり、地域性が色濃く現れるのが特徴です。「めった汁」とは、さつまいもや大根、人参といった根菜類を使った具だくさんの豚汁のことです。ユニークな名の由来は「やたらめったら具を入れる」「やたらめったら具を切る」など、諸説あります。

１１月 26 日　青森県　せんべい汁・りんごゼリー



せんべい汁は、八戸市を中心とした郷土料理で鶏や豚、魚などで取っただしに、きゃべつ、ごぼう、人参、きのこ、糸こんにゃく、豆腐などの具材を入れ、南部地方の伝統食品である「南部せんべい」を割って加える鍋料理です。だしは鶏ベースのしょうゆ味が一般的です。南部せんべいは小麦粉と塩、水を混ぜて鉄型で焼いた素朴なせんべいで、冷害で米が取れにくい地域の保存食として発展しました。せんべい汁では、煮込んでも溶けにくい「おつゆせんべい」や「かやきせんべい」と呼ばれる専用のせんべいを使用し、最後に加えて軽く煮込むことで、モチモチとした独特の食感を楽しめます。そして、青森県は全国生産量トップを誇るりんご王国で、約 50 種類のりんごが栽培されています。品種により独特の風味や食感をもち収穫時期も異なり、真夏の８月上旬から極早生種の収穫シーズンが始まっています。続いて早生種、中生種、晩生種と長期間にわたって収穫されているのです。給食ではりんごジュースを使ってゼリーを作り、紅玉りんごで作ったジャムをトッピングします。



給食委員会考案メニューが入ります。

今年の９月は異例の長雨、日照不足で野菜の生長に影響が出るのではと気が気でありませんでしたが、小松菜やかぶなどが順調に育っています。今年は早めにネットをかけたので、虫の被害も出ていません。冬に向けての大型野菜の収穫が楽しみです。

さて、秋冬野菜の献立も 10 品になりました。作業工程や材料など、委員会の児童と相談しながら何度も作り直し、11 月から１月にかけてすべて給食に出る予定です。



11/10　かぶと間引き菜のエコみそ汁（かぶ）…エコみそ汁という名前にするのであれば、何を入れたらエコになるのか？かぶの葉を入れるだけではエコとはいえないよね？と頭を悩ませていました。そこで今回は大根の間引き菜を使います。

11/18　チンゲン菜と豚肉のとろみスープ（チンゲン菜）…たっぷりのチンゲン菜に豚肉、ごま油の香りが食欲をそそります。給食なので少し野菜を増やそうということで、定番のにんじん、玉ねぎを加えることにしました。畑のチンゲン菜が少しでも使えると嬉しいです。

