

おうちの人といっしょによみましょう！  
(うらもみてくださいね☆)



# 11月食育だより

令和4年 11月  
釜石市学校給食センター

## 給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか。地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食糧自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。



給食センターでは、地産地消の一環として市内2カ所の産直さんより、8月から野菜やお米を購入しています。

橋野どんぐり広場産直さんからはお米に関するクイズ、釜石産直ミッキーファームさんからはメッセージが届けられましたので、ご紹介します。

### 「橋野どんぐり広場産直」

お米には、どんな栄養素があるでしょうか。  
① 炭水化物 ② たんぱく質 ③ ビタミン



昨年より試験栽培をしている「すずこま」です。  
今年度は、7月と8月の給食に使用しました。

クイズ  
の答え

① ② ③すべて正解です。お米にはたくさんの栄養素が含まれています。  
おかずや汁物と一緒にしっかり食べましょう。

### 「釜石産直ミッキーファーム」

今年は雨の日が続いたり天候が不安定だったため、野菜の収穫も天候に左右され大変でした。

そんな中、児童生徒のみなさんにおいしい野菜をお届けできるよう、たくさんの手間と愛情をかけて野菜を育てました。

給食でおいしく食べてもらえるととてもうれしいです。



釜石市  
おいしい  
マップ

釜石産直  
ミッキーファーム

献立表に☆印がついている食材が釜石市産のものです。主に、じゃがいも、大根、白菜、ねぎ、ピーマン、なす、りんご、米などを市内の産直組合を通して納めていただいています。

☆11月の給食からおすすめレシピを紹介☆

### 釜石産大根を使って「大根のナムル」を作ってみよう！

《材料》 大人4人分  
だいこん・・・1/5本 (200g)  
ほうれんそう・・・1/3束 (80g)  
にんじん・・・1/4本 (50g)

A { 濃口しょうゆ・・・大さじ 1/2  
穀物酢・・・大さじ 2/3  
砂糖・・・小さじ 1強  
ごま油・・・小さじ 1  
白いりごま・・・小さじ 2

《作り方》

- ① だいこんとにんじんは、せん切りにする。ほうれん草は2cm長さに切る。
  - ② Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。
  - ③ ①の野菜を茹でて、②で和える。
- ※ 野菜は、シャキシャキとした食感を残すように茹ですぎに注意しましょう。



日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、年中行事との関わりや栄養バランス、和食のマナーなども大切にしたい文化です。11月24日は「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

## 目指せ「はし名人」

### はしの持ち方

- ① えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
  - ② 数字の「1」を書くように、上下に動かす。
  - ③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- 上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。
- 下のはしは動かしません。
- はしの動かし方を練習しよう！

「はし名人」になって上手に魚を食べよう！！

## さかなのたべかた



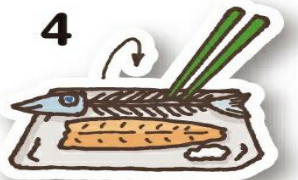
1 ひれをとって、むこうがわにおきます。



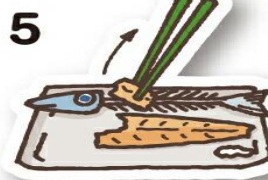
2 あたまのうしろからしっぽにむかってたべます。



3 うえのみをたべたら、しっぽをはさみ、ほねをはずします。



4 あたまとほねをむこうがわにおきます。



5 したのみもひだりからたべます。



6 たべおわたったのこったものをきれいにまとめておきます。