

給食だより



令和6年(2024年)11月
八王子市
子どもの教育・保育推進課
栄養士

秋が深まり、冷え込む日が増えてきました。空気も乾燥し体調を崩しがちな季節です。旬の食材を使ったバランスのよい食事とおやつで栄養を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

今月の給食だよりでは「和食」と「八王子産米」について取り上げます。新米と出汁をつかったお料理で和食を楽しんでみてはいかがでしょうか。



11月24日は「和食の日」です

【いい(11)に(2)ほんし(4)よく】の語呂合わせにちなんで、和食文化について認識を深め、継承していく大切さを共有する目的で、2013年に一般社団法人和食文化国民会議により制定されました。

和食文化国民会議の公式ホームページでは、和食文化について紹介しています。和食レシピや出汁について和食の魅力をお伝えする様々なコンテンツが掲載されています。公式HPのURL:<https://washokujapan.jp/>

♪ 10月の献立より「きのこのスープ」レシピ紹介 ♪

かつお節の出汁にきのこや鶏肉のうまみも加わり、少量の調味料でも満足感のある味に仕上がります。きのこは食物繊維が多くビタミンも多い食品の一つです。骨の形成を助ける栄養素も含まれています。

◆材料◆ (大人2人・子ども1人分)

鶏肉……………75g
しめじ……………40g
えのきたけ…50g
たまねぎ……………75g
長ねぎ……………25g
出汁……………500ml
しょうゆ……………15g(小さじ2強)
塩……………1.5g

◆作り方◆

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②出汁の中に具を入れて、柔らかく煮る。
- ③しょうゆと塩で味を調える。

※材料を少量の油で炒めてから出汁の中で煮ても美味しく作れます。

ビタミンD



「和食の味」の鍵になるのは『出汁のうま味』です。日本で発見された『うま味』は今や『UMAMI』として世界で注目されています！

『出汁の代表』



かつお節



にぼし



こんぶ



11月22日(金)は市内の保育施設、幼稚園、小・中学校、特別支援学校の子どもたちみんなでお米をいただく日です。地元のお米をみんなで食べ、地元の農産物への興味や、農家さんへの感謝の気持ちを育むことにつなげていきます。

今年は八王子のお米(キヌムスメ)が献穀米に選ばれました！

献穀米(けんこくまい)とは、皇居のなかで毎年11月23日に行われる「新嘗祭」(にいなめさい)に差し上げるお米のことです。毎年、各都道府県から一か所ずつ、献穀米を作る水田が選ばれています。今年も、八王子市高月町(たかつきまち)の水田が選ばれ、6月6日の「御田植祭」(おたうえまつり)では、キヌムスメという品種の苗が植えられました。11月22日(金)に食べるお米の銘柄は、キヌムスメ・キヌヒカリ・コシヒカリ・アキニシキのブレンドです。



生産者 高月町の「石川 研(いしかわ・けん)さん」からのお話を紹介します。

私たちが作った地元のお米を、みんなに食べてもらえることが最高にうれしくて、今年もはりきって作りました！

私は、田んぼが広がる高月町の風景が大好きで、この自然が100年後も続いて欲しいと願っています。みんなが、お米を食べてくれることが、田んぼを守っていくことにも繋がります。

しっかり食べて、元気にすごしてください！！

