



* 給食だより *

11月



秋もいちだんと深まり、街角の木々も色づく美しい季節となりました。新米、肉、魚、野菜、きのこ、くだものなどいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、季節の食べ物を身体に取り込み、免疫力を高め、寒さに負けない体作りをしましょう。



『オーガニックビレッジ宣言』～有機のまち大田原へ～



大田原市では、化学肥料や農薬を使わず、環境への負荷をできる限り減らした生産方法で行う有機農業の取り組みを推進し、環境に配慮した持続可能な農業のまちを目指しています。その一環として、次世代を担う子どもたちが地元の農産物に愛着を持ち、食への理解を深められるよう、学校給食への有機農産物の導入を進めています。11月9日と11月26日は、大田原産の有機栽培米が給食に使用されます。この機会に、私たちの「環境」と「地域の農業」の未来について、一緒に考えてみませんか？

11月24日は「和食の日」～身近な食文化をみつめなおそう～

和食の日



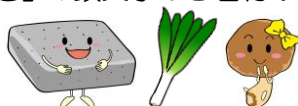
いい（11）日本食（24）」の語呂合わせから、11月24日は「和食の日」と定められています。2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」。その最大の魅力は、単においしいだけでなく、自然の美しさを表現した盛り付けや、年中行事との深い結びつき、そして「一汁三菜」を基本とした理想的な栄養バランスにあります。

また、鰹節や昆布の「だし」を効かせることで、減塩でも大満足の美味しさを引き出せるのも先人の知恵です。普段の食卓に、一杯の温かいお味噌汁や、季節のお惣菜を意識して取り入れてみる。そんな小さな一歩から、世界に誇る日本の食文化を未来へつないでいきませんか。

群馬県の郷土みそ汁：こしね汁

こしね汁は群馬県富岡市発祥の郷土みそ汁です。群馬県の名産である、こんにゃく、しいたけ、ねぎの3つの具材を基本に地域でとれる、ごぼうや大根、里芋などの野菜をたっぷりと使った料理です。味付けはみそを中心に醤油や和風だしで調整します。夏はさっぱりと白みそ仕立てで、冬はコクのある赤みそ仕立てなど、季節ごとに味わいを変えられるのも特徴です。また、夏はうどんを入れたり、冬は里芋や豚肉を加えて体を温めるなど「食べるみそ汁」としても親しまれています。

「こしね汁」の名前は「こ」は「こんにゃく」「し」は「しいたけ」、「ね」は「ねぎ」の頭文字から名付けられました。



レシピ紹介♪

「さつまいものシチュー」

【材料】4人分

豚肉 80g さつまいも 160g 玉ねぎ 200g
にんじん 60g サラダ油 小さじ1
水 400ml シチュールウ 40g 牛乳 120ml
塩 少々 こしょう 少々 パセリ 少々

【作り方】

1. 豚肉一口大、さつまいも・にんじんいちょう切り、玉ねぎくし形切りにする。
2. 鍋に油を熱し、材料を入れ炒める。
3. 肉に色が付いたら、水を加え煮込む。
4. 火が通ったら、ルウ・牛乳を加え煮込んだら完成！豚肉を鶏肉に変えてもおいしくいただけます！

