

「食育」 だより

朝夕の冷え込みが増して、秋の深まりを感じるようになりました。
新米、野菜、きのこ、くだものなど食べ物も一層おいしさを増す時季です。
豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。



いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、わたしたちが昔から受け継いできた食の文化です。
栄養バランスがよく、健康的な食事で、家庭や地域のお祭りで食事を共にすることにより、
絆を強くする役割を果たしてきました。

24日の給食のすまし汁は、豊かなだしが味わえるように、「昆布」と「かつお節」で
だしをとります。今年は「ゆば」を入れたすまし汁です。合わせだしの豊かな香りや
味を楽しんでほしいと思います。



多様で新鮮な食材

南北に長く表情豊かな自然がある日本は、
多彩な食材があります。

素材の味わいを生かす
調理技術や
調理道具も
発達してきました。



栄養バランス

ご飯を中心とした「一汁三菜」の日本の食
事スタイルは、理想的な栄養バランスといわ
れています。

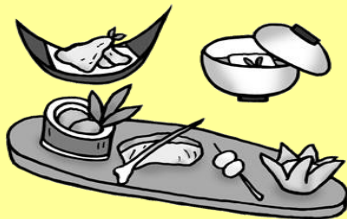
だしのうま味を
上手に生かすため
塩分や脂肪を控える
ことができます。



自然や季節の表現

食事の中で、自然の美しさや移ろいを表現
することを大切にしています。

季節に合った調度品や器を用いて、季節感
を楽しみます。



年中行事との関わり

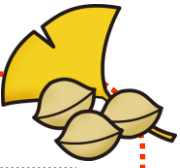
日本の食文化は年中行事と密接に関わり
ながら育まれてきました。

自然の恵みである
食べ物を家族や仲間
と分け合って、一緒に
食べることで家族や
地域の絆を深めてき
ました。



発行：長岡京市立長岡第四小学校

発行日：平成29年10月31日



給食食材 産地情報

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。
～11月の主な食材の産地は以下のとおりです。～
(資料提供 (財) 京都府学校給食会)

食材の入荷状況等都合により変更になる
場合もありますので、ご了承ください。

米 京都産キヌヒカリ
麦 福井
発芽玄米 兵庫

牛乳 全農(南丹市)

牛肉 北海道 青森他
豚肉 愛知、千葉、
九州 京都他
鶏肉 京都
鶏卵 京都
ベーコン・ハム
鹿児島・宮崎・愛知他

玉ねぎ 北海道
にんじん 北海道
パセリ長野他 土生姜高知
にんにく青森 セロリ長野
にら 高知
水煮ぜんまい 高知・徳島
ごぼう群馬他 切干大根宮崎
たけのこ水煮 京都
ブロッコリー北海道他
ごぼう群馬他 枝豆北海道
冷凍えだまめ 北海道
さつまいも 徳島他
じゃがいも 北海道
みかん 愛媛・和歌山・熊本

サバ 京都
サワラ 京都
ツバス 京都
ハマチ 京都
日本海すり身 石川

長岡京市地元産
ねぎ キャベツ
ほうれんそう
だいこん はくさい

*10月の給食用食材及び提供後献立の放射性物質の測定においては、いずれも放射性物質の
検出はされませんでした。詳しい結果は長岡京市ホームページで公開しています。

＜ゆばすまし＞ 約4人分
湯葉20g(生) えのきたけ1/2袋
水菜1/3袋 濃口しょう油大さじ1強
しお少々 昆布(だし) 削り節(だし)
水3カップ

- ① 昆布と削り節でだしをとる。
- ② 水菜は3cm長さに切り、さっと茹でて水で冷ましておく。
えのきたけは2cm長さ、湯葉は2cmくらいに切る。
- ③ だし汁にえのきたけ、水菜、ゆばを加えて調味して仕上げる。

＜チキンの香草焼き＞ 鶏もも肉1枚分
鶏もも肉1枚(約200g) 塩こしょう少々
パン粉1/2カップ バジル粉 パセリ3g
粉チーズ大さじ2 にんにくひとかけ
オリーブオイル大さじ1

- ① パセリはみじん切り、にんにくはすりおろす。
- ② 鶏肉に塩・こしょう、にんにくで下味をつける。
- ③ パン粉をフライパンで炒っておく。
パン粉、バジル、パセリ、粉チーズを混ぜる。
- ④ ②の鶏肉を天板に並べ、③のをせてオリーブオイルを
かけて焼く。200℃、約20分



11月こんだて だより

＜大根と豚肉の煮つけ＞ 4人分
豚肉角切り120g にんにくひとかけ
土生姜ひとかけ 炒め油
大根 大1/2本 にんじん1/3本
こんにゃく1/2枚 グリーンピース大さじ2
水90cc さとう大さじ1 しょうゆ大さじ1.5
酒大さじ1.5 ごま油少々

- ① にんにく、土生姜はみじん切り。
大根は角切り。人参はイチョウ切り。
こんにゃく色紙切り。大根、こんにゃくは
下茹でしておく。
- ② 鍋に油を熱し、にんにく生姜を炒める。
豚肉を加えて酒をふって炒める。
- ③ 水を加えて、こんにゃく、人参、大根を入れて調味料を
加えて煮る。
- ④ 味が煮含まったら、グリーンピースを入れて仕上げる。