

# 11月 給食だより

板橋区立西台中学校  
令和5年10月31日(火)



## 西台中産さつまいもが給食に登場！



秋が深まってきました。日が暮れる時間が早くなり、朝夕が冷え込むようになって、冬が近づいてきているのを感じます。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。今年は、インフルエンザが例年よりも早い時期から流行しています。屋内に入ったとき、食事の前など、こまめなうがい・石けんでの手洗いをするように心がけましょう。

今月は、山口さんの畑から大根、人参、小松菜が、染宮さんの畑からキャベツなどが届きます。新鮮な野菜なので、大根や人参の葉も使うことができます。また、22日(水)には、板橋ふれあい農園会から大根が届きます。収穫の秋、地元の野菜が食べられる幸せを感じましょう。

3 すべての人に健康と福祉を



12 つくる責任 つかう責任



15 陸の豊かさも守ろう



10月17日(火)に環境科学部で収穫した学校のさつまいもを20日(金)の給食「のっぺい汁」でいただきました。

さつまいもの品種は「紅あずま」です。

区内農家の染宮さんの指導の下、苗を植えたのは5月中旬。初めは、葉も小さく、ツルもなかなか伸びなかったのが心配していましたが、8月中旬頃から一気に育ちました。

思いのほか、大きく、しっかり育ったさつまいも。今回の収穫量は約11kgで、1番大きいものは、1.1kgありました。収穫した芋のうち、大きさや形、キズがないなど給食用に適しているものを納品し、のっぺい汁としておいしくいただきました。

12 つくる責任 つかう責任



15 陸の豊かさも守ろう



## 和食の魅力を知ろう！

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」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、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。

11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「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。

### 和食の4つの特徴

<p><b>1</b> 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p><b>2</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p><b>3</b> 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p><b>4</b> 正月などの年中行事との密接な関わり</p>



9月中旬のさつまいも畑 ツルがはみだしている！

さつまいも収穫！

さつまいもは、のっぺい汁に入りました！

納品したさつまいも

さつまいもが多く出回る季節です。給食でも13日(月)に出ます！

## Let's enjoy cooking!

### ～アーモンドキャラメルポテト～

#### <材料(4人分)>

- 揚げ油 適量
- さつまいも 320g
- 砂糖 大さじ2
- 水 大さじ1
- バター 20g
- アーモンドパウダー 24g
- アーモンドスライス or ダイス 8g

#### <作り方>

- さつまいもを食べやすい大きさに切る。
- 砂糖・水・バター・アーモンドパウダーを合わせて火にかけ(または電子レンジで加熱し)、キャラメルソースを作る。
- ①のさつまいもを油で揚げて、②のソースをからめて、アーモンドをふり、出来上がり！

さつまいもは、食物繊維や加熱に強いビタミンCを多く含む食品だっ！



## 日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。



西台中 11月24日  
「だしで味わう和食の日」  
の献立

- \*ご 飯
- \*ホキの紅葉揚げ
- \*さつまいもの味噌汁
- \*キャベツのあっさりおひたし
- \*みかん
- \*牛 乳