

12月



2012. 12. 21 (金)

# 食育だより

和歌山市立名草小学校

さくねんど はじ おうぼ ぜんこくがっこうきゅうしよくこうし えんたいかい みなさまがた きょうりよく しえん  
 昨年度、初めて応募した全国学校給食甲子園大会に皆様方のご協力、ご支援を  
 いた いて ゆうしょう けっか ねん  
 頂いて優勝という結果をいただくことができました。そしてこの1年、しっかりと背負  
 って じばさんぶつ かつよう きゅうしよく ちようりいん がんば  
 って地場産物を活用したおいしい給食づくりを調理員さんとともに頑張っ  
 きました。その成果、今回も全国学校給食甲子園大会に出場することができ、今回  
 は じゅんゆうしょう けっか おうえん しゅつじよう かんしゃ  
 準優勝という結果をいただきました。心援をしてくださいました多くの方々に感謝  
 しています。これからも、児童の声を大切に地場産物を活用したおいしい給食  
 づくりを調理員さんとともに頑張っ  
 たりつづけていきたいと思います。

おおはしけんいちしちようさま  
大橋健一市長様からメッセージをいただきました。



今回のテーマは  
「おふくろの味」



ごはん 牛乳  
郷土の煮物 ぬた

ちりめんにしんじりかけ

ハリハリ汁  
冬瓜の梅ゼリ



「第7回全国学校給食甲子園」で  
和歌山市立名草小学校が準優勝に  
輝かれましたこと 誠にありがとうございます

昨年の優勝に続く素晴らしい成績に  
称賛の拍手をお送りいたします  
今後も子どもたちが喜ぶ  
おいしくてバランスのとれた給食を  
作りつづけていただきますよう  
ご期待いたします

皆様方の益々のご健勝とご活躍を  
心からお祈り申し上げます

和歌山市長

おおはし けんいち  
大橋 建一



## 「交互食べ」「ばっかり食べ」、みなさんはどちらの食べ方ですか？

交互食べは、ごはんとおかずを交互に食べる食べ方です。反対に「ごはん」や「おかず」を一品ずつ食べて一品一品を食べ終えていく食べ方を「ばっかり食べ」といいます。

### さて、みなさんは、どちらの食べ方ですか？

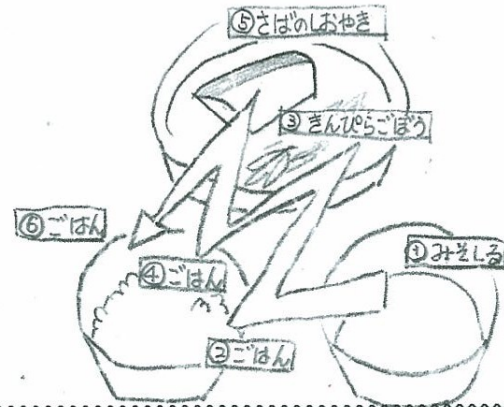
和食は、ご飯を中心におかずの味のバランスを考えてつくられています。おいしいいただくためには、「交互食べ」をするといいですね。

わせた だいがくきょうじゆ すずきまさなりせんせい はなし なか こうごた みかく そだ  
 早稲田大学教授の鈴木正成先生の話の中に、「交互食べ」は「味覚」を育てる  
 ことができます。といわれています。

しろいごはんは、味が淡泊で、よく噛むとほんのりごはんの甘さがわかります。反対に「おかず」は、食材のもつ味に甘い・しょっぱい・辛い・すっぱい等のいろいろな味付けがされています。

しろいごはんを味わって、うす味の原点を確認して「おかず」を食べる。また、白いごはんを食べてうす味の原点を確認して（口の中の状態をリセットして）次の「おかず」を食べる・・・ということを繰り返すことでうす味を確認しながらいろいろな味を多様に経験することで味覚に対して幅広い感覚が育ちます。特に「うす味」には鋭い感覚が育ちますので、ごはんを食べている日本人は本来うすい味に食べ物のおいしさというものが感じられるようになるのです。

お箸の動き方が「稲妻」に似ているので「稲妻食べ」ともいわれています。



木枯らしが吹く季節となりました。今年も残すところ、あとわずかです。寒さはこれから一段と厳しくなります。体を温めてくれる食材や料理を取り入れて体の中から温めて、寒さを乗り越えましょう。

また、寒さのため朝が起きづらくなってきましたが、朝食は体の中を温めてくれる働きがあります。必ず食べるようにしましょう。

体を温めてくれる食材

もち米 黒米 小豆 黒豆 れんこん にんじん だいこん かぶ しょうが  
 ごぼう たまねぎ さつまいも やまいも かぼちゃ ねぎ わけぎ こまつな  
 などの野菜を温かいスープや鍋料理に使用して温かくしていただきます。

12月の'まるごと和歌山大作戦'に使用した給食食材

地域野菜	ほうれんそう・こまつな・みずな・春菊・青ねぎ・わけぎ
地場産物	紀ノ川平野(はくさい・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・かぶ) 箕島漁港(ほねく・太刀魚・ごまさば) 和歌浦漁港(ちりめんじゃこ) 太地(くじら) 有田(みかん)

【鯉の角煮】4人分

材料名	分量	切り方
かつお(角切り)	120g	→皮をむいてすりおろす
酒	適量	
でんぷん	適量	
揚げ油	適量	
A 土しょうが	小1かけ	
しょうゆ	小さじ2	
さけ	小さじ1	
さとう	大さじ1弱	
みりん	小さじ1/2	
出し汁	小さじ1	

【作り方】①Aの調味料を合わせて煮る。

②鯉に酒をふりかけてでんぷんをつけて170℃~180℃の油であげる。①の調味料をからませます。  
 \*給食では「手巻きおにぎり」の具としていただきました。

【ぬた】4人分

材料名	分量	切り方
キャベツ	60g	→短冊切り →適当な大きさに切る。 →1.5cm幅に切る。
ほうれんそう	60g	
わけぎ	40g	
A 白みそ	おお 大さじ3強	
酢	こ 小さじ1と1/2	
さとう	こ 小さじ2	

【作り方】

- ①キャベツ・ほうれんそう・わけぎは切って、それぞれ茹でて冷ます。
- ②Aの調味料を混ぜる。
- ③①の野菜と②の野菜を和えて器にもる。

\*調理のポイント

食べる直前に、茹でた野菜とAの味噌であえるのがポイントです。早くに和えると、野菜から水分がでてくるので注意してください。

我が家の食パワー(輪)の応募をまってま〜す

寒くなってきました。これからは温かい鍋物料理で食卓がにぎわいますね。みなさんのお家自慢の鍋物料などお知らせください。よろしくお願ひいたします。



きりとり

材料名	分量	切り方

【作り方】