11月 給食だより

令和5年　11月号
那珂川町学校給食センター

木々の葉が色づいて秋が深まり、寒さを感じるようになりました。気温の変化も大きく体調を崩しやすくなります。早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

11月24日は和食の日

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。

お米のおはなし

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穣に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか？

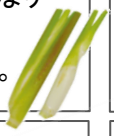
給食では、年間を通して那珂川町産コシヒカリを使用しています。コシヒカリは、成分のバランスが良く、粘り・つや・香りが優れ、弾力があるおいしいお米です。
那珂川町では、地産地消推進のために給食のお米代を町で負担しています。

11月13日～17日　地産地消ウィーク

地産地消ウィークに使用する那珂川町産の農産物を紹介します。

マコモタケ

マコモタケは、マコモというイネ科作物の根元部分の茎が肥大したものです。那珂川町では、9月中旬～11月にかけて収穫時期となります。
17日の肉味噌に使用します。

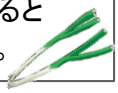


春菊

代表的な冬の緑黄色野菜で、独特な香りがあります。ハウス栽培で1年中出回っていますが、10～2月がおいしい季節です。
17日のツナマヨ和えに使用します。

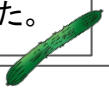
ねぎ

白い部分を食べる「根深ねぎ（長ねぎ）」を年間通して使用しています。
加熱すると甘みが増し、とろりとした食感になります。寒くなるとますますおいしくなります。



きゅうり

果皮が濃緑色で、果肉がやわらかくおいしいきゅうりです。
那珂川町産のきゅうりを年間通して使用できるようになりました。



しいたけ

無農薬で栽培された、菌床しいたけを年間通して使用しています。
カサは肉厚で、旨みがつまったしいたけです。

地産地消とは、「地元でとれたものを地元で消費する」という取組で、学校給食でもふるさとの食材を多く取り入れています。

【栃木県産の農水産物】

13日：豚肉　切干大根　ごぼう　さといも
14日：小麦粉　いちご　鶏肉
15日：ヤシオマス　ほうれん草　もやし　鶏肉
　　豆腐　油揚げ　ごぼう　さといも
16日：小麦粉　いちご　かんぴょう　豚肉　大豆
17日：豚肉　ほうれん草　豆腐　なめこ
　　ヨーグルト

地産地消は・・・

- 旬のものはおいしさいっぱい。
- 栄養たっぷり。
- とれたての新鮮なものが食べられる。
- 作っている人が分かり安心・安全。
- 遠くに輸送しないので、エネルギーが節約できる。
- 食料を通して自分の住んでいる地域ならではの食べ方や季節を感じられる。