

令和3年度

# 12月きゅうしょくだより



あきただいがくきょういくぶんか がくぶ ぞくしょがっこう  
秋田大学教育文化学部附属小学校

R3. 11. 29

こんげつ ~今月のめあて~ かんしゃ 感謝して食事をしよう

・食事は多くの人の支えや自然の恵みによりできていることを知り、感謝をして食事をする。  
・心をこめて食前、食後のあいさつをする。よい姿勢で食事をする。

月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
<p>きちんと座って食べていますか？</p> <p>背中がまっすぐかな？ ひじをついていないかな？ 足はそろえて床についているかな？</p>				
		1	2	3
		・麦ごはん・牛乳 ・チキンカレー ・大根サラダ	・コッペパン・牛乳 ・マーマレード ・スパゲティナポリタン ・グリーンサラダ ・フルーツ杏仁プリン	・ごはん・牛乳 ・ルーロー飯 ・ルオーポータン ・冷凍マンゴー 世界の料理：台湾
6	7	8	9	10
・麦ごはん・牛乳 ・マーボー豆腐 ・わかめスープ ・春巻き	・ごはん・牛乳 ・さばのカレー煮 ・山の幸のいためもの ・みそ汁	・麦ごはん・牛乳 ・煮こみハンバーグ ・キャベツとコーンのソテー ・ブロッコリーとたまごのスープ	・中華めん・牛乳 ・みそラーメン ・フルーツ白玉 ・肉だんご	・麦ごはん・牛乳 ・さんまオレンジ煮 ・鶏肉と野菜の中華炒め ・みそ汁 ・ブルーベリーゼリー
13	14	15	16	17
・麦ごはん・牛乳 ・ハヤシライス ・ひじきマリネサラダ ・すりおろしりんごゼリー	・麦ごはん・牛乳 ・肉そぼろ ・いりたまご ・みそ汁 ・ミルクココアババロア	・ごはん・牛乳 ・いかと野菜のカレー揚げ ・とうふと小松菜のスープ ・ごまひじき佃煮	・米粉パン・牛乳 ・キャラメルクリーム ・てりやきチキン ・マカロニソテー ・コーンスープ	・ごはん・牛乳 ・ほうとう ・野菜のごま風味 ・にしんの甘露煮
20	21	22	23	
・わかめごはん・牛乳 ・秋田市産ポテトコロッケ (パックソース) ・野菜ソテー ・なめこ汁	・麦ごはん・牛乳 ・キムチなべ ・もやしのごま風味炒め ・いちごヨーグルト	・麦ごはん・牛乳 ・ドライカレー ・ABCスープ ・ほうれん草オムレツ ・プリン	・コッペパン・牛乳 ・マーガリン ・麦のクリームシチュー ・フレンチサラダ ・クリスマスデザート	予定こんだてにつき 変更になることがあります。 

## 12月13日～17日 よい姿勢で給食を食べよう週間

みなさんはよい姿勢で食事をしていますか。6月に附属小学校で実施したアンケートでは、たまによい姿勢で食べている。よい姿勢で食べていないと答えた人はあわせて55%(295名)いました。姿勢が悪いと呼吸が浅くなり、体の血液めぐりも悪くなるため、集中力が低下します。よい姿勢で食事をする目も美しく、また、かむ力がアップするため、おなかの調子よくなります。この機会によい姿勢を意識して過ごしていきましょう。

## 令和3年6月実施 食育ミニアンケートより



食事をするときには、せすじをのばしてよい姿勢で食べていますか？

- ①いつもよい姿勢で食べている 45%(243名)
- ②たまによい姿勢で食べている 50%(269名)
- ③よい姿勢で食べていない 5%(26名)



# 和食のよさを知ろう

「和食」とは、日本人の伝統的な食文化です。和食は、2013年12月4日にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の基本の形は、ご飯、汁物、おかずの3品で構成された「一汁三菜」のおせんの形です。この形は平安時代末ごろから、1000年近く受け継がれてきました。和食のすばらしさを知り、日本の食文化を大切にしましょう。

<h3>正月行事など年中行事との関わり</h3>	<h3>自然の美しさや季節の移ろいを表現した盛りつけ</h3>
<p>日本の食文化は年中行事と密接に関わって育まれました。自然の恵みである「食」を分け合い、食事の時間をもに過ごすことで、家族や地域との絆を強めてきました。年末年始の行事食や郷土料理を食べる機会に日本の食文化に目を向けてみましょう。</p> 	<p>自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも和食の大きな特徴の一つです。旬の食材を使い、季節の花をかざったり、器の盛り付けを工夫したりと季節感を楽しむことができます。</p> 
<h3>世界が注目する「うま味」</h3> <p>うま味は、甘味・酸味・塩味・苦味と並ぶ五味の1つです。昆布やかつおだしでとるだしには、グルタミン酸やイノシン酸という「うま味」成分がたっぷり含まれています。日本では生活習慣病の予防のために、食塩の摂取量は、</p>	<p>1日あたり、男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標としています。ただ減塩だけでは、物足りなく感じてしまいますが、このもの足りなさや補うのが、「うま味」です。給食の汁ものには、かつお節やこんぶから「だし」をとっています。ぜひだしとうま味を味わってみましょう。</p>

### ～作ってみよう給食レシピ～ ルーロー飯


◇材料4人分◇

- ・豚肉(角切)・・・200g
- ・たまねぎ・・・100g
- ・たけのこ・・・120g
- ・乾しいたけ・・・2.4g
- ・しょうが・・・2g
- ・にんにく・・・2.4g
- ・長ねぎ・・・70g

A

- ・サラダ油……………小さじ1
- ・上白糖……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・料理酒……………小さじ1
- ・オイスターソース…小さじ2/3
- ・酢……………小さじ1/2
- ・でんぷん……………小さじ1/2

※香辛料の八角を少量入れるとより本格的な味になります。




今月の世界の料理は台湾です。12月3日のルーロー飯の給食レシピをご紹介します。

◇作り方◇

- ①たまねぎは粗みじん切り、たけのこは角切り、乾しいたけは戻してスライス、にんにく、しょうがはみじん切り、長ねぎは小口切りにする。
- ②サラダ油でにんにく、しょうが、長ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら、たまねぎ、しいたけ、たけのこを炒める。
- ④Aの調味料を入れ煮る。
- ⑤仕上げに酢を入れ、水溶きでんぷんでとろみをつける。

今月の給食で使用されている食材の産地をお知らせします。

- ・米＝県内産あきたこまち
- ・牛乳＝秋田(大館)
- ・肉類＝秋田・青森・岩手



野菜(種類)	産地	野菜(種類)	産地
じゃがいも	北海道	チンゲン菜	秋田・群馬・茨城
にんじん	千葉	ピーマン	高知・宮崎
たまねぎ	北海道	パプリカ	韓国
キャベツ	茨城・群馬・神奈川・愛知	にら	栃木
きゅうり	千葉	白菜	秋田・茨城
長ねぎ	秋田・群馬・埼玉	小松菜	秋田・茨城
ごぼう	青森	えのきたけ	新潟
にんにく	青森・秋田	エリンギ	新潟
しょうが	高知	なめこ	秋田・山形
大根	青森・埼玉・群馬・茨城	りんご	秋田市上新城地区