

給食だより 11月号

港区立高陵中学校
平成30年10月31日

秋が深まり、冷たい風が冬の訪れを感じさせます。今月の23日は勤労感謝の日です。毎日の食事には、農業、漁業、畜産業などにかかわる人や、配送をする人、食事をつくってくれる人など、様々な人が携わっています。こうした人たちへの感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

今月の献立より イラン・イスラム共和国料理 (22日)
イラン・イスラム共和国は、長い間パルシヤと呼ばれていた歴史ある中東の国です。料理にはハーブやフルーツを多く使います。



- <キャバツと鶏肉のポロ>
シナモンやシモン果汁で味付けをした混ぜご飯です。
- <白身魚のオレンジソース>
フルーツを料理にも使用する困らしく、甘酸っぱいソースでいただきます。
- <クミンクッキー>
ハンバーグなどに使われる香辛料のクミンで香りつけたクッキーです。

<給食レシピ紹介> 鮭の柚子香焼き (26日) 4人分



作りの方

- ① 鮭に酒を振っておく。
- ② ゆず果汁、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、水を合わせ火にかける。
- ③ ②が温まったら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ 鮭をフライパン、もしくはオーブンで焼く。
- ⑤ 焼き上がった鮭に③のたれをかける。

- 材料**
- ・ 鮭切り身 4切
 - ・ 酒 5g(小さじ1)
 - ・ ゆず果汁 5g(小さじ1)
 - ・ 酒 6g(小さじ1)
 - ・ 砂糖 4g(小さじ1)
 - ・ みりん 2g(小さじ1/3)
 - ・ しょうゆ 12g(小さじ2)
 - ・ 水 24g(大さじ1-1/2)
 - ・ 片栗粉 3g(小さじ1)

柚子の香りが食欲をそそります。柚子だれは、鮭以外の魚にもよく合います。

知っていますか? 「地産地消」

地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費することです。食料自給率の向上や新鮮で安全な食材を手に行ける、環境に優しいなど、良いことがたくさんあります。ご家庭でも「地産地消」を意識して食材を選んでみてはいかがでしょうか。

<p>学校給食に地場産物を活用すると...</p>	<p>地域の自然、食文化、産業などへの理解が深まる</p>
<p>食料の生産、流通などに関わる人びとの努力をより身近に理解することがができる</p>	<p>生産者や生産過程などを理解し、食への感謝の気持ちを抱くことができる</p>
<p>「顔が見え、話ができる」生産者などにより生産された、新鮮で安全な食材を確保することができる</p>	<p>流通にかかるエネルギーや経費の節減、包装の簡素化など、環境保護に貢献することができる</p>
<p>生産者など、地域の方の学校教育に対する理解が深まり、連携・協力関係を築くことができる</p>	<p>日本や世界を取り巻く食料の状況や、食料自給率に関する知識や理解を深め、学習意欲を向上させることができる</p>

11月23日は 勤労感謝の日



生産者の方や食への感謝して、食事をおいしくいただきます。

◇お知らせ◇
賞味期限の設定が不適切な鶏肉を納入していたことにより、給食用食材の発注を見合わせていた由起食品(株)につきましては、品川区保健所により衛生上問題ないとの判断がなされたことを受け、11月から同社への発注を再開します。
【この件についての問い合わせ：学務課保健給食係 3578-2735~2737】