



Table with columns: 日曜 (Day), こんだてめい (Menu Name), 牛乳 (Milk), おかず (Main Dish), ちやくにくなるもの (Side Dish), しょうひんのしゅるいとほたらき (Dessert), はたらくちからやたいおんになるもの (Dessert), えいようか (Nutrition), れんらく (Remarks). Rows include various meals like 'むぎごはん', 'ソフトめん', 'コッパン', etc., with detailed ingredient lists and nutritional values.

QR code and text: ホームページ 毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



QR code and text: Instagram 名前: [公式] 長野市の学校給食 ユーザーネーム: naganoshi\_gakkoukyushoku

11月

# 食育だより



今月の  
目標

感謝して食べよう

秋も深まり、朝晩肌寒く感じられるようになりました。みなさん体調はいかがですか？収穫の秋を迎え、新米をはじめ、旬の魚や野菜、果物などがおいしい季節になりました。大地の恵みと、農家の方々に感謝しながらおいしくいただきましょう。

## 食事をおいしくする魔法のことは



「いただく」から生まれた言葉です。食事の前のあいさつ「いただきます」は、ありがとうございますの気持ちです。食事ができること、そして生き物の命をいただいていることへの感謝の気持ちです。



食事にかかわる人々へのねぎらい、いたわりの言葉です。漢字で「御馳走様」と書きます。生産者や料理を作ってくれた人たちが走り回って私たちに食べ物をお届けしてくれています。食事の後には感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



## 「和食」を見直そう!



「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、様々な食文化が生まれてきました。給食では、ごはんを主食とした、和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

11月24日



(一社)和食文化国民会議・制定



## ひょうの被害にあったりんごを給食でレスキュー!



5月に若穂地区で、地面にたまるほどたくさんのひょうが降りました。まだ、ピンポン玉くらいの大きさだったりんごにもあたり、傷がついてしまいました。見た目は悪くても、農家さんが一生けん命育てたりんごです。長野市第四学校給食センターでは、ひょう害りんごをすりおろしてハンバーグのソースとして提供します。

JAグリーン長野若穂 果実流通センター 所長さん



果物をたくさん食べて好きになってほしいです



## 食べて学ぼう!世界の食文化!

今年度2回目となる今回は、「韓国」の「チャプチェ」です。韓国の食文化をのぞいてみましょう。



### 「チャプチェ」ってどんな料理?

韓国ではなじみのある家庭料理です。また、お祝い事やおめでたい席、家族が集まる時にも食べられています。

春雨のほか、ピーマン、人参、パプリカなどの色鮮やかな野菜ときのこと、牛肉の細切りなどさまざまな具材を使い甘い味付けにした炒め物です。漢字では「雑菜(チャプチェ)」と書き、「雑(チャ)」は混ぜ合わせる、「菜(チェ)」はおかずという意味があります。給食でも色鮮やかに仕上げます。



### 韓国ってどんな国?



- (正式名：大韓民国。通称：韓国)
- ・首都：ソウル(アジア最大級の都市。世界5位の都市圏人口を誇る。)
- ・面積：約10万平方 km (長さ 950 km 東西 540 km 山地が 70% を占める)
- ・人口：約5,163万人

韓国といえば、韓流ドラマ、かっこいいダンスが特徴のK-POPが世界でとても人気がありますね。日本では韓国のおやつや食べ物、文房具などもたくさんみかけます。日本と似ている学校制度もあり、学校給食もあります。私たちとどこか似ている国かもしれませんね。



## 給食メニューの紹介 ~チャプチェ~



材料 (4人分)

作り方

- ・ごま油 小さじ2
- ・にんにく ひとかけ
- ・豚肉 120g
- ・もやし 110g
- ・たけのこ水煮 40g
- ・赤ピーマン 30g
- ・チンゲン菜 40g
- ・砂糖 大さじ1
- ・みそ 大さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・オイスターソース 小さじ1
- ・春雨 20g
- ・白すりごま 小さじ1

- ①春雨はゆでてザルにあげ、水でサツと洗って水気をきり、適当な長さに切る。
- ②にんにくはみじん切り、たけのこ水煮は厚さ3mmの短冊切り、赤ピーマンは半分にしてから厚さ5mm、チンゲン菜は1cm幅に切る。豚肉は細切りにする。
- ③ボールにAを入れ、合わせ調味料を作る。
- ④ごま油を熱し、にんにく、豚肉を炒める。野菜も加えて炒め、調味料、春雨を加えて炒める。最後に白すりごまを混ぜて完成。

\*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。