

LUNCH NEWS 11月



11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても毎日出すことができるかげには、普段みなさんの見えないところで一生懸命に働いている多くの方々の協力やご苦労があります。直接お礼を言える機会はなかなか少ないですが、食事のあいさつや食べ方で感謝の気持ちをしっかり表していきましょう！

新米食べ比べ！

11/11. 12



日本の主食であるお米は、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が誕生しています。今年も「新米食べ比べ」を企画しました！11.12日以外は秋田県産「あきたまち」を使用します。味わいの違いを感じながら食べてみてください！

11日

山形県「はえぬぎ」（1992年～）

粒がしっかり、心地よい歯ごたえ
ふっくらとほぐれやすく、ほどよいうま味と甘みが魅力



12日

千葉県「ふさこがね」（2006年～）

千葉県が独自に育成した品種。もっちりとした食感と、粒が大きくふっくらした炊きあがり。冷めても固くなりにくい

その他の日

秋田県「あきたこまち」（1984年～）

粘りと弾力性に富み、繊細で美しい
光沢と粘りが特徴

新米が出てきても価格が下がらない状態が続いています。しかし、日本の伝統的な食文化を継承するうえで欠かすことができない食材です。

りんご食べ比べ！

りんごには、たくさんの種類があり、味はもちろん大きさや色、形などさまざま。世界では約15,000種、日本では約2,000種類のりんごが栽培されています。いろいろな種類のりんごを紹介したくて、食べ比べを企画しました！皮はむかず、赤色と黄色のりんごを食べ比べをします。

サンふじ

シナノスイート



王林

シナノゴールド

ぴかぴか光るりんごはワックス??

「油上がり」と呼ばれ、成熟すると増える脂質「リノール酸」「オレイン酸」などの不飽和脂肪酸が皮の表面に出てくる現象で、ワックスではありません！

「和食の日」

11/24

日本には、正月などの年中行事や、誕生や成人などの記念日に食べる特別な料理があります。これを「行事食」といい、それぞれ健康や長寿などの願いが込められています。「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として

11月24日が“いい日本食”の語呂合わせから「和食の日」となりました。市内小中学校では毎月24日を「小金井和食の日」として、学校給食を通して和食の良さを伝えていきます。



日本の伝統的な発酵食品

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。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵調味料」は和食の味わいに欠かせないものです。



だし



素材のうま味を引き出してくれる「だし」を上手に使うと、旬の食べ物を美味しく食べましょう！

かつお節（イノシン酸）



煮干し（イノシン酸）

うま味の相乗効果

うま味物質は単独で使うよりも、グルタミン酸+イノシン酸やグアニル酸を組み合わせることによってうま味が強くなります。

昆布（グルタミン酸）



干しいたけ（グアニル酸）

10月の献立より



小籠包

この形なら給食でも肉汁が味わえる！新たな発見でした！



10月も新メニューに挑戦しました！

偉人の好物シリーズ
トーマスエジソン

アップルパイ



出汁でいただく焼きおにぎり
これなら焼きおにぎりも硬くならない！

お月見うさぎまんじゅう
目と耳を書きました



ホームページ
<給食>