

# 11月給食だよ!

令和6年10月31日発行  
牛久市立下根中学校

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。体温の調整ができるよう、脱ぎ着のしやすい服装で登校するとよいでしょう。また、食事の前や外から帰ったときは手洗いを忘れずに行い、健康を守るために朝昼夕の食事をバランスよくとれるよう、生活を整えましょう。

## 食に関わる仕事

文部科学省「中学生用食育教材」より

### 想像してみよう! 給食を支える人びと

食は生きるために必要なことです。昔から人々は食に関わる仕事をしてきました。農業や漁業、調理はもちろん、それ以外にも食に関わる仕事がたくさんあります。それらにはどのようなものがあるのでしょうか。食に関わる「仕事」(職業や家庭・地域での役割など)をできるだけ多く挙げてみましょう。給食が作られるまでにも、以下のとおり多くの職業が関わっています。



農家さん



食べ物を運ぶ人



栄養士や調理員さん

美味しい給食が食べられるのは、農家さんや給食を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれるお家の人など、多くの人に支えられています。心を込めて食事のあいさつをし、感謝しながら食べるようにしましょう。

~給食に込めている思い~

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土料理や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。

## 和食の日

11月24日は「和食の日」です。日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。一汁三菜を基本としたバランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。

## 魚が原料のだし

魚が原料の出汁には、かつお節やさば節、煮干し(かたくちいわし、とびうおなど)があります。かつお節(本枯節)は上品でまろやかな味わい、さば節はこくがあってそばつゆに使われるなど、それぞれのよさがあります。



### 11月の献立から

11月5日は牛久の日です。給食の中の食材ほとんどが牛久市産のものとなります。(当初予定されていた牛久市産のりんごですが、病気による落下の為、他県産のりんごを使用します。)

11月19日から11月22日までの給食に、うしく河童大根が登場します!令和元年に茨城県銘柄産地の指定を受けている牛久市のブランド農産物です。JA水郷つくば農業協同組合大根生産部会様より寄贈していただきました。



## 牛久市おいしい朝ごはんメニュー おはよう!しっかり!朝ごはん!

### 「大根のステーキ」 1人分エネルギー:51kcal 塩分:0.8g

材料	4人分量	作り方
大根	1/2本 (60g×8枚)	①大根は皮をむき、1.5cmくらいの輪切りにする。 ②大根に十字の切れ目を入れ、600W電子レンジで7~8分くらい、やわらかくなるまで加熱する。 ③フライパンを火にかけ、バターを溶かし、②の大根を入れこんがり焼き目が付くまで焼く。 ④めんつゆと中濃ソースを混ぜたものに加え、全体からめて出来上がり。皿に盛り付け、お好みであらびきコショウをかけて。 ◆◆おすすめポイント◆◆ ハンバーグのような味付けて、ごはんがすすむ野菜のおかずです。レンジで大根をしっかりやわらかくしてからフライパンで焼きましょう。バターがしみこみやすく、ジューシーな仕上がりになります。
バター	10g	
めんつゆ3倍濃縮	大さじ1	
中濃ソース	大さじ1	
粗びきこしょう	お好みで	



おはよう!朝ごはんですスイッチオン「大根のステーキ」の作り方  
(牛久市食育推進委員会栄養士部会) (youtube.com)  
<https://www.youtube.com/watch?v=JVwf1GXiTyI>

