



10月の給食目標 和食の良さを知ろう

過ごしやすい季節になりました。スポーツや勉強、読書など何を行うにも適した季節です。また、新米や栗・芋・果物など、実りの秋を迎えます。自然の恵みに感謝し、食べ物を大切にする心を育てていきましょう。

受け継いでいこう 和食文化

和食は、平成25年(2013年)12月に「和食;伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活につながります。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深いかわりがあります。家庭の中で和食の良さや食文化について話し合ってみてください。



江戸東京野菜について知ろう!

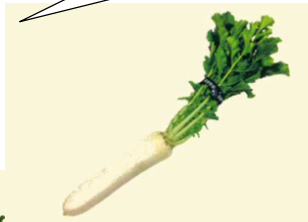
江戸東京野菜とは

「江戸東京野菜」は、江戸期から始まる東京の野菜文化を継承するとともに、種苗の大半が自給、または近隣の種苗商により確保されていた昭和中期までのいわゆる在来種、または在来の栽培法等に由来する野菜。2022年4月現在、50種登録されている。

明和中の給食でも使用していきます!

JA東京中央会HPより

伝統大蔵大根



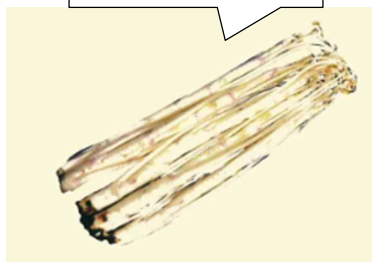
寺島ナス



練馬大根



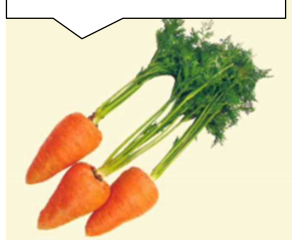
東京うど



内藤かぼちゃ



馬込三寸人参



のらぼう菜



東京産の食材を給食で食べよう！

本校では、東京産の野菜を積極的に使っています。

10月の東京産の野菜は、キャベツ、小松菜、ねぎ、しょうが、人参、まいたけです。地場産物に感謝して大切に食べましょう。(天候等の事情により変更になる場合があります。)

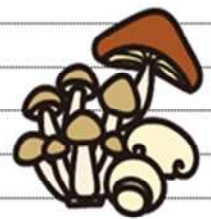
東京産野菜のいいところ

- ①新鮮でおいしい！
- ②農薬が少ない！
- ③輸送距離が少ないため、CO₂排出量が減ることにより環境にやさしい！



秋の味覚を使った給食レシピの紹介！

【・きのこサラダ】	1人分	4人分		
しめじ	10.00 g	40.00 g	小房分け	①しめじとエリンギは酒をふり、蒸して冷却する
エリンギ	10.00 g	40.00 g	短冊切り	②えのきときゅうり、小松菜はゆでて冷却し、水気を切る
酒	0.30 g	1.20 g	↑ふる	③Aの材料を合わせドレッシングをつくる
えのきだけ	10.00 g	40.00 g	2 cm	④②①の上に③をかけ、混ぜる。
胡瓜	10.00 g	40.00 g	太せん切り	
小松菜	20.00 g	80.00 g	2 cm	
米酢	1.50 g	6.00 g	↓A	
しょうゆ	1.50 g	6.00 g		
食塩	0.10 g	0.40 g		
三温糖	1.50 g	6.00 g		
サラダ油 (キャノーラ油)	0.50 g	2.00 g	↑	



9月の給食

～夏休み明け
久しぶりの給食～

- ・夏野菜カレーライス
- ・揚げ野菜のサラダ
- ・牛乳



長い夏休みが明けて、久しぶりの給食は、東京産のナス・ズッキーニ・ピーマンなどの夏野菜を入れた明和中特製のカレーライスでした。たくさん野菜が入っているので、彩りよく仕上がりました。