

～食育だより～

おしゃもじ通信 第六号

令和3年11月4日
小金井市立緑小学校
栄養士 若山加奈子

★★ 読書週間給食 ★★

11月8日～27日は読書週間です。本を読んでいると出てくる料理やお菓子を、食べてみたいと思ったことはありませんか？図書の石井先生に協力していただき、本に出てくるメニューを給食に取り入れました。石井先生に書いていただいた紹介文を以下にのせます。読みたくなったらぜひ図書館へ！本にも食事にも興味がわいてくれたらうれしいです。

11月8日(月)『パンダのポンポン 夜空のスター・チャウダー』野中 終 作

＊チキンピラフ ＊夜空のスターチャウダー ＊グリーンサラダ ＊ラフランスゼリー ＊牛乳

パジャマパーティーをひらくって、なんだかたのしそうじゃないですか？

主人公のパンダのポンポンは料理上手なコックさんです。

ある日、ポンポンの友達のクジャクのジャッキーから、パジャマパーティーへの招待状がきました。その日集まった人たちは、みんな個性的なパジャマを着ています。ジャッキーのごうかな家でごちそうをたくさん食べて、天までからの星空をながめながら夜がふけていきました。

パーティーの最後に、ジャッキーがポンポンにリクエストしたのは、あたたかくておなかにやさしいクラムチャウダーでした。中にはどんな具が入っていたと思いますか？お話をそうぞうしながら、ゆっくり味わってください。



11月15日(月)『はなちゃんのみそ汁』安武 信吾・千恵・はな 作

＊ごはん ＊ししゃものりフライ ＊野菜炒め ＊はなちゃんのみそ汁 ＊牛乳

はなちゃんは5才でおみそ汁を一人で作れるようになりました。

それは、病気のためわかくしてなくなったお母さんが、最後に入院するまえに教えてくれたからです。せんたく物を干したり、そうじや靴をそろえたりすることも教えてくれました。

そして、お母さんがなくなった後で、元気がないお父さんをはげますために作ったのは、とうふとわかめのおみそ汁でした。お父さんも天国から見ているお母さんもきっとみそ汁のようにあたたかくて、やさしい笑顔になったことでしょう。

お話の最後に、おいしいおみそ汁の作り方がイラスト入りで出ていますから、はじめて作る人もぜひチャレンジしてみてください。



裏面につづきます！

11月18日(木) 『天井一丁、こころ一丁』 上條 さなえ 作

＊かき揚げ天井 ＊おひたし ＊みそ汁 ＊牛乳

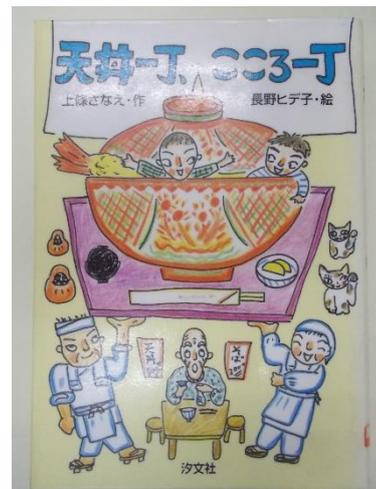
工場の町、川口市で『うさぎや』というそば屋さんをいとなんでいる林家。苦勞して修行して店をひらいたお父さんとお母さんと4人兄弟の6人家族です。一番末っ子の純は5年生。

そこに近所の同級生のライオン君(中国人)や家出てきたおばあちゃんや近所の源さんがまじってにぎやかな毎日です。

ある日、同じクラスの村上君の家のお店がそばの名店50店にえらばれました。でも、村上君はそばにはこだわっているが、ほかのメニューがない自分の家のお店にはまんぞくできないようです。

一方、値段は安いけれど、心をこめて作ったそばや天井にほこりをもっている『うさぎや』の一家です。ライオン君が中国に帰る前にお別れ会をしたとき、『うさぎや』で一番高いメニューの天井をつくってもらいました。ライオン君は、はじめて食べる天井にうれしそう。

やっぱり料理は、材料が大事かもしれないが、作り方にかがはいていなくては大げなんだって気がついた！！



気になったら 図書室へ！

☆☆ 和食の日 ☆☆

「和食」とは、日本で昔から食べられてきた料理や食文化です。どんな特ちょうがあるのか見ていきましょう。

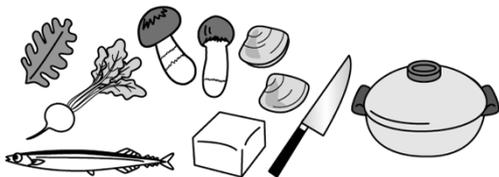
わしょく 和食について知ろう！



いいにほんしょく

11月24日は
「和食の日」

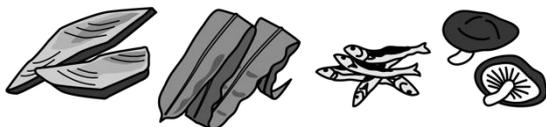
自然の味を生かしている



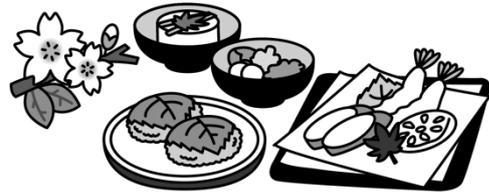
ごはんを主食にしている



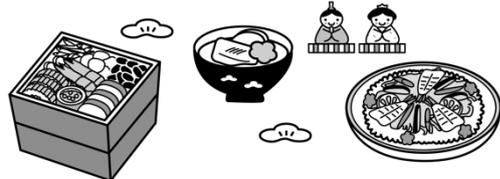
うま味を活用している



季節を表現している



行事に合わせた料理がある



地域ごとに工夫された料理がある



和食は日本人の心が育んだ食文化です。
和食の素晴らしさを知り、未来につなぐのは私たちです。