

清 食育めも

つるつるのまぜがよかめがめ

2023
11月号
(No.7)

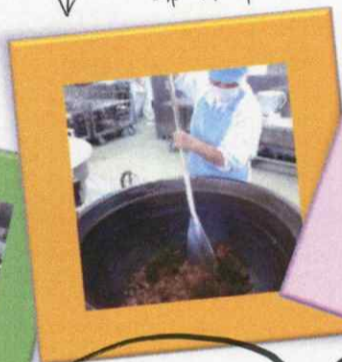
清瀬市立清瀬第二中学校
校長 牧口 弘一
栄養士 鶴田 有里
甲田 桃子

和食について考えよう

11月24日は、「**1124**」と読めることから「和食の日」となっています。

また、今年和食がユネスコ無形文化遺産に登録されて10周年を迎える節目の年でもあります。
改めて和食の魅力について考えてみましょう！

11月10日
エコふりかけ
作りました。



ふりかけ
味付中

教室での配膳

昆布はすべるので
小さく刻んで作業も
大変です

今日はどのクラスも
ご飯を残しがほとんど
ありませんでした!!

エコふりかけ
和食を支える「だし」に
スポットライトをあてたメニュー。
みそ汁用のだしをとった
後、かつお節と昆布。
通常なら廃棄されてしまう
のですが、今日は小さく
刻んでみりん、しょうゆ、酒で
味つけしてふりかけに
しました!!

葛にもど見た
スポットライト...!!



佐渡から
お米がやってくる!



清二中では10月にNPO法人トキとき応援団さんから自然との共生についてご講演いただきました。

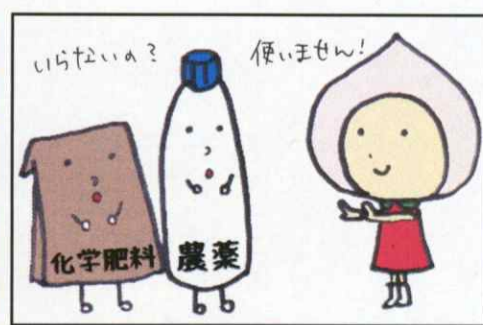
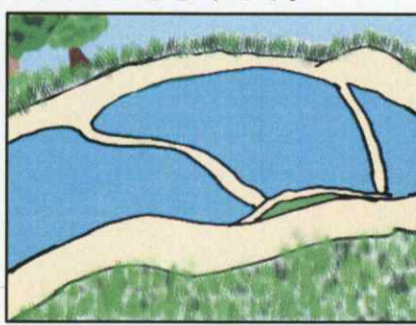
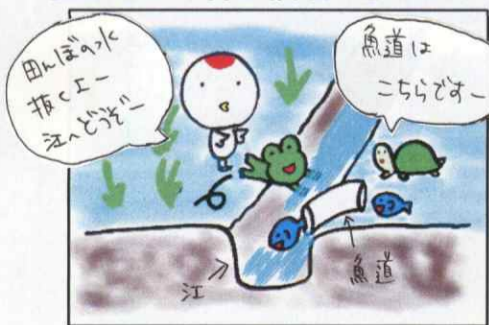
そのご縁から、今月末に佐渡のお米が登場することになりました！
自然（トキ）との共生のために考えられた「生きものを育む農法」
や「朱鷺と暮らす郷づくり認証制度」のもと栽培されたお米です。

このような取り組みによって作られたお米で食べる和食は、
いつもと違うおいしさが感じられるかもしれませんね。

11月29日はご飯にも注目して食べてみてください！



<生きものを育む農法> 5つのポイントのうち1つ以上取り組むことになっているそうです。



① 江(水を残す深み)をつくる。

② 魚道(魚などが水源と田んぼを行来する道)をつくる。

③ 水や土がたまる場所をつくる。(冬の間も水を張り続ける。)

④ 沼や作付けしていない田んぼに
常時水を張り、ビオトープをつくる。

⑤ 化学肥料や農薬を便やすに栽培する。

※裏面には清瀬市内の小中学校で使用している給食食材の産地を掲載しています。(令和5年8,9月分)