

給食だより 10月

令和6（2024）年 10月4日

札幌市立 定山溪小学校

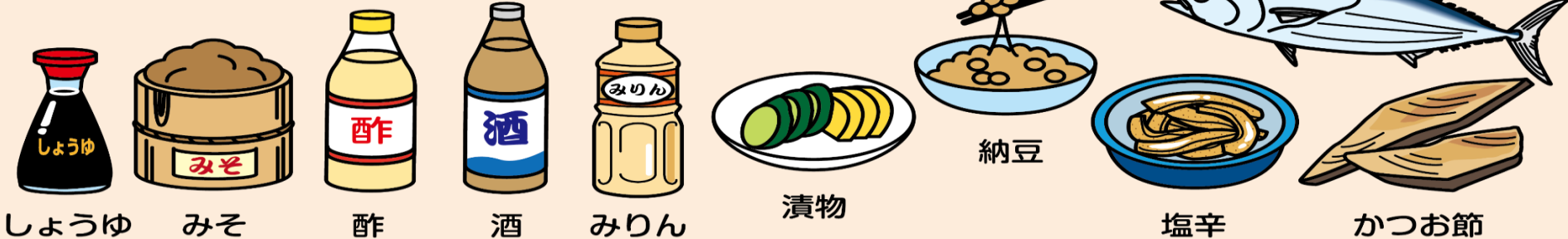


すっかり秋らしくなりました。道内では秋の味覚の収穫を迎えています。給食でも、旬の果物やさつまいも、鮭など秋の味覚がたくさん登場する予定です。旬の食べ物は味がよいだけでなく、栄養も豊富で安価です。御家庭でも是非、秋の味覚を取り入れてみてくださいね。

ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、10年が過ぎました。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「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

◆ **漬物**（野菜を調味料、ぬか、麴などに漬け込んだもの）
岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け

◆ **なれずし**（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
北海道・いづし／滋賀県・ふなずし

◆ **魚 醤**（魚介類を原料としたしょうゆ）
秋田県・しょっつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ



鮭のチャンチャン焼き

〈材料〉（4人分）

鮭切り身...4切れ

A { 塩...少々
こしょう...少々
酒...小さじ1

B { みそ...大さじ1と1/2
しょうゆ...小さじ1/2
みりん...小さじ1
砂糖...小さじ1
しょうが汁...少々

ピーマン...10g(1/4)
たまねぎ...40g(1/4)
しめじ...20g(1/6株)
きゃべつ...40g(1/2枚)
バター...4グラム
塩...少々
こしょう...少々
アルミカップ...4個

〈作り方〉

- ① ピーマン・たまねぎ・きゃべつはせん切り、しめじはほぐしておく。
- ② Bの調味料を混ぜておく。
- ③ 鮭にAの調味料で下味をつけ、さらに②の半量を入れてあえる。
- ④ バターでたまねぎ・しめじ・きゃべつ・ピーマンをさっと炒め、塩・こしょう・②の半量を入れて味をととのえる。
- ⑤ アルミカップに③の鮭を入れ、上に炒めた野菜をのせオーブンで焼く。

※ オーブンは200度20分位が目安です。

※ アルミカップを使用せず、ホットプレートで蒸し焼きにすることも出来ます。



★味噌(発酵食品)を使った北海道の郷土料理レシピ

～今月のくだもの～（予定） 黄桃缶詰・パイナップル缶詰・りんご・柿・バナナ

A cartoon illustration of a young boy with black hair, rosy cheeks, and a large open mouth, happily eating. He is wearing a yellow long-sleeved shirt. He holds black chopsticks over a white bowl of soup. On the table in front of him is a white plate with a piece of fish, green vegetables, and a small round dumpling. Next to the plate is a small white bowl of white rice. A red and white carton of milk with the Japanese characters '牛乳' (Gyūnyū) is also on the table. The entire meal is served on a light brown rectangular tray.

- 牛乳は、毎日200mL（1本）つきます。
- 予算や時季、その他の関係で、果物や使用食材が変更になることもありますので、ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。
- 海由来の食材には小エビや小カニなどが混入していることがあります。
- 札幌市では、給食費公会計化、全市統一基準献立を実施しています。詳しくは、札幌市のHPをご覧ください。　　< <https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/top/kyushoku/index.html> >