11月 給食だより

令和５年１１月
西条市立吉井小学校

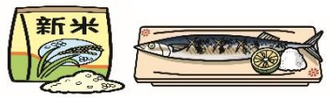
令和4年度 Ｋシリーズ
０－１グランプリ作品

西条北中学校2年　馬場　帆楠さん

アピールポイント
彩りがよいと食欲もわくので、鮮やかな押し寿司にしました。地元愛がつまった美味しい押し寿司です。

地元食材でお祝い押し寿司

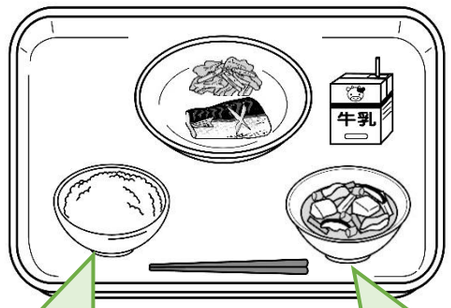
山々の紅葉が鮮やかに映える季節になりました。新米も出回り、脂がのって美味しさを増した旬の魚も豊富に店頭に並びます。寒い冬に備えて、栄養バランスのとれた食事になるよう心掛け、しっかり食べて体力をつけましょう。



～日本料理のマナーについて考えよう～

ご飯は「左」、汁物は「右」、おかずは「奥」という配膳の仕方は、日本料理の作法で、給食でもこのように配膳しています。

また、日本料理は主食（ご飯）と主菜（肉や魚が中心のおかず）に汁物（豆腐や野菜、海藻類）を加えた「一汁二菜」の組み合わせとなっています。これは、一回の食事としてバランスが良く、ご飯を中心にして「汁」や「おかず」を交互に食べるように考えられています。食事を配膳する時には、この「一汁二菜」がそろっているか意識してみるといいですね。



チェックしてみよう　食事のマナー

- □　口の中に食べ物を入れたまま話さない。
- □　器を受け取るときは、一度箸をおく。
- □　食器や箸は正しい持ち方で食べる。
- □　背筋を伸ばし、良い姿勢で食べる。（ひじはつかない）

秋は「新米」の季節!美味しいお米を食べよう

米は、今から二千数百年も前に日本に伝わり、日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べ物の一つです。

西条市でも「コシヒカリ」「にこまる」「ヒノヒカリ」「あきたこまち」などの品種がつくられています。

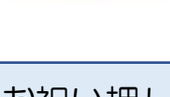
★ごはんの栄養★

体を動かすエネルギー源

ごはん１杯（150g）

エネルギー	234kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.5g

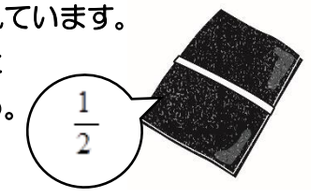
玄米や発芽精米には、精白米に比べてビタミン B1 や食物繊維を多く含みます。



ごはんと海苔の食べ合わせ GOOD！！

ごはんの炭水化物をエネルギーに変えるために必要なビタミンが、おにぎり１個分に対して半枚の海苔に含まれています。

ぜひ新米を、海苔と一緒に味わいましょう。



地元食材でお祝い押し寿司

【材料４人分】（15㎝ケーキ型底なし）

米(ひめの凛)・・・・・・２合
酒・・・・・・・・・大さじ１
昆布・・・・・・・５㎝角１枚
すし酢・・・・・・・・80ml
A
- たまご・・・・・・・・・３個
- ごま油・・・・・・・大さじ１

アナゴ・・・・・・・・ 50ｇ
きくらげ・・・・・・・ 50ｇ
A
- みりん・・・・・・大さじ１
- しょうゆ・・・・・大さじ１
- 砂糖・・・・・・・大さじ１

春菊・・・・・・・・・ 50ｇ
＜飾り付け用＞
プチトマト・・・・・・ 10個
じゃこ天・・・・・・・・１枚
みかん・・・・・・・・・適量
マヨネーズ・・・・・・・適量

【作り方】

① 炊飯器に米・酒・昆布を入れて水を加えて炊く。炊き上がったらすし酢を入れて切るように混ぜる。
② フライパンにごま油を入れ薄焼き卵を作る。
③ アナゴときくらげをフライパンに入れて火にかけ、A を加えて煮詰める。
④ 春菊をゆで、３㎝位に切る。
⑤ ケーキ型の底にラップを敷き、②のたまご、①の酢飯、④の春菊、①の酢飯、③のアナゴときくらげ、①の酢飯の順で重ねる。
⑥ 上にラップを敷き、手のひらで押す。
⑦ プチトマトは 1/2 に切り、じゃこ天はハートや星の形にクッキー型などでくりぬく。型から外し、飾りつけをする。