

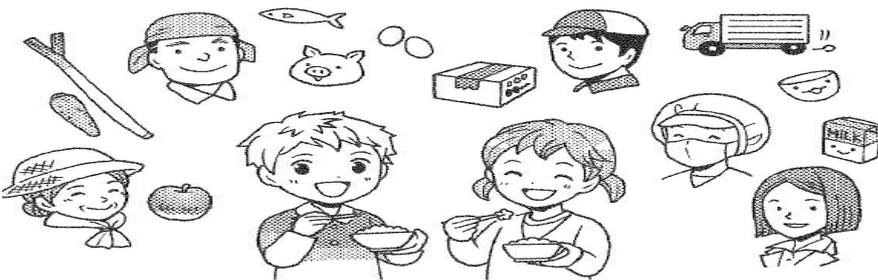
# 11月の給食だより

中野区立中野中学校

日ごとに秋も深まってきました。11月23日は勤労感謝の日です。この日は「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。おいしい食事が食べられることに感謝していただきましょう。

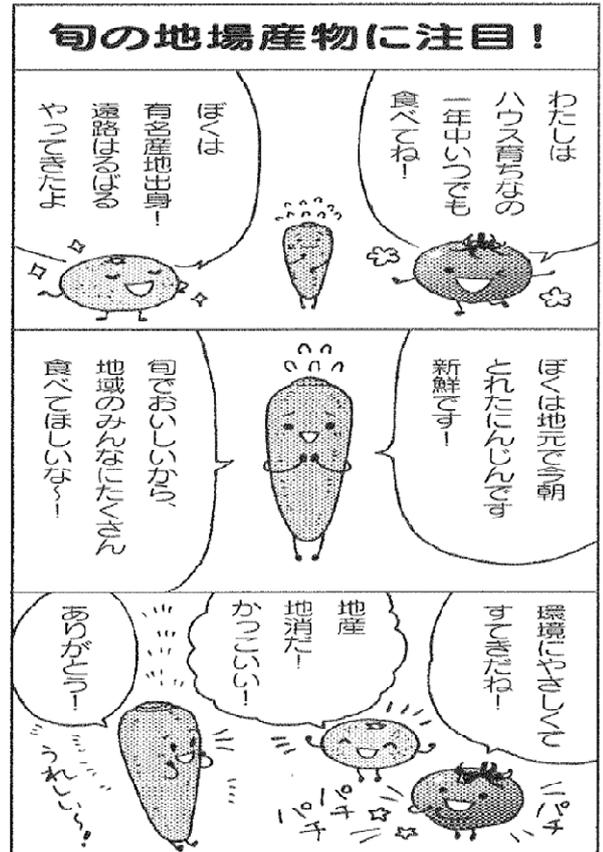
## 毎日の給食に感謝！！

わたしたちは生産者の人・運んでくれる人・献立を作る人・調理員の人…とたくさんの人たちのおかげで給食を食べることができます。また、食べ物は命です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつに感謝の気持ちを込めて、給食を食べましょう。



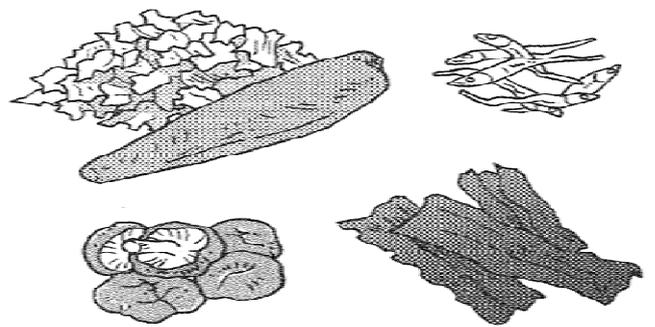
### 地産地消とは・・・

地元で生産されたものを地元で消費することをいいます。地産地消はいつ・どこで・だれが作った物なのかははっきりとわかるので安心できること、また食べ物をつくったその土地で食べるので運ぶ距離が短くて済み、輸送量に出る排出ガスも少なくなるため環境に優しいなどのメリットがあります。



## 和食の基本 だし

出汁は食材のうま味を取り出した汁のことで、和食の基本になっています。日本の出汁は主に昆布や鰹節、煮干し、干し椎茸などの乾燥した食品でとります。出汁を使うと少し塩を入れただけでもおいしく感じられ、塩分を減らすことができます。給食も出汁を丁寧に取ってから汁や煮物を作っています。

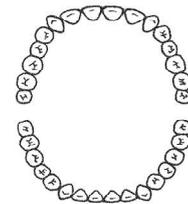


### 出汁の取り方

～昆布と鰹節(花かつお)の合わせ出汁をご紹介します～

1. 昆布を30分ほど水に漬けておく  
(はさみで昆布に何カ所か切り目を入れておくといい出汁が取れる)
2. ゆっくり火にかけて沸騰直前で昆布を引き上げる  
(沸騰させると昆布のぬめりやえぐみがでてくるので注意)
3. 昆布を引き上げたら一度沸騰させて、火を止めてから鰹節を入れる
4. 鰹節を蒸らし、鍋底まで沈んだらふきん等を敷いたざるで静かにこす

### 11月8日はいい歯の日 すべての歯でおいしく食べよう



- 切歯**  
食べ物をかみ切る
- 犬歯**  
食べ物を切りさく
- 臼歯**  
食べ物を砕いてすりつぶす

歯にはそれぞれ重要な役割があります。すべての歯でよくかんでおいしく食事を味わうために、1本1本の歯を大切にしてください。