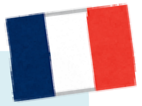
たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和６年11月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
（中学校）

11月19日(火)はドッコイセ大使　杉本シェフ考案メニュー

　ドッコイセ大使の杉本敬三さんは、昭和小学校、南陵中学校、福知山高校、東京の調理師専門学校を卒業後、フランスで１２年間修業され、現在東京のフランス料理レストランのシェフとして活躍されています。
　今年度は、令和２年度のメニューが再登場します。普段の給食とは一味違う給食メニューを味わって食べましょう。



～チキンブランケット～

　具材を煮込み、小麦粉を使って調理したクリームシチューのような料理です。フランスではピラフと一緒に食べることが多いため、給食ではキャロットピラフと出ます。

～アンチョビードレッシングサラダ～

　アンチョビーとは、いわしの塩漬けをオリーブオイルに漬けて発酵させたものです。給食では、アンチョビーだけでなくマスタードやマヨネーズなども一緒に野菜に和えています。

レシピ紹介　～チキンブランケット～

★材料（４人分）

・とり肉	８０ｇ
・玉ねぎ	１４０ｇ
・白菜	１６０ｇ
・さつまいも	１２０ｇ
・マッシュルーム水煮	２０ｇ
・とうもろこし	２０ｇ
・米粉	１６ｇ
・調整豆乳	１２０ml
◆コンソメ	小さじ２
◆食塩	少々
◆こしょう	少々
・水	３２０ml

★作り方
① とり肉とさつまいもは一口大、玉ねぎは薄切り、白菜は２ｃｍの幅に切る。
② 米粉を豆乳で溶く。
③ 水にとり肉・白菜・玉ねぎ・さつまいもを加えて煮る。
④ ひと煮立ちしたらマッシュルームととうもろこしを加える。
⑤ 火が通ったら、②と◆の調味料を加えて味を調える。

※豆乳の代わりに、牛乳や生クリームを使用してもおいしく作ることができます。

11月24日は･･･「和食の日」

　「和食；日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、春・夏・秋・冬の四季があり、地域によっても異なる気候のなか、たくさんの食文化が育まれてきました。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

ふるさとの食文化を知ろう！

　微生物の働きによって保全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、日本には各地で受け継がれてきた地域特有の発酵食品が多くあります。
　みなさんはいくつ知っていますか？

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、麹などに漬け込んだもの）
　京都府・すぐき漬け／岩手県・金婚漬け　など

◆**なれずし**（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
　滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし　など

◆**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　など

☆今年もジビエを使った料理が登場します☆

　ジビエ料理は、貴族の伝統料理としてヨーロッパで昔から伝わる食文化です。日本でも近年「ジビエ」が注目されており、福知山市では令和３年度から学校給食に登場しています。
　11月12日（火）の給食の「もみじカレー」は「鹿肉」を使ったカレーライスです。ジビエについて知る機会にしてください。

☆福知山市の給食では、「京都中丹認証ジビエ認証処理施設」の認証を受けた施設で生産された鹿肉を使用しています。