



11月号

食 通 信

◇◆◇発行・編集◇◆◇
堺市教育委員会 学校給食課
令和6年（2024年）

11月3日から11月7日までは



いいさかなの日

「そういえば、お魚を食べる機会が減ったかも・・・」と感じていませんか？世界では水産物の消費量が増加する一方、日本の水産物の消費量は長期的に減少しています。そこで水産庁は水産物をもっと食べて欲しいという願いのもと、「さかな×サステナ」をコンセプトに、毎月3日から7日までを「さかなの日」に制定しています。特に11月3日から7日までを「いいさかなの日」としています。海に囲まれた日本では、たくさんの種類の魚介類がとれます。また、魚介類には健康に役立つ栄養も豊富なので「さかなの日」をきっかけに、もっと魚を食べてみませんか。



魚の脂質の効用

魚にはたんぱく質やビタミンの栄養はもとより、脂質の効用が注目をあびています。魚の脂質には、脳や神経の発達・機能維持に関わる EPA（エイコサペンタエン酸）や DHA（ドコサヘキサエン酸）など、質の良い脂肪酸が含まれています。また、最近の研究では脳卒中や心臓病の予防効果も期待されています。

さかなクンが教えてくれる！！

「さかな」について楽しく学べる動画等が水産庁のサイトに掲載されています。子どもたちと一緒にのぞいてみてください。



<https://www.jfa.maff.go.jp/j/kakou/sakananohi1137.html>

（参考：水産庁ホームページ）

収穫に感謝して、新米を味わいましょう

11月23日は「勤労感謝の日」ですが、お米に関わる「新嘗（にいなめ）祭」も全国で行われています。「新嘗祭」はその年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。



今年の夏は「令和の米騒動」とも呼ばれた深刻な米不足でお店から米袋が姿を消しましたが、新米が出回る季節になり、お店にお米が戻ってきました。改めて自然の恵や多くの人の勤労に感謝して今が旬の新米を味わいましょう。

第49回 堺市農業祭



堺三大まつりの一つ、堺市農業祭を開催します。農産物や伝統商品の販売に加え、大型トラクターの展示や堺の野菜などを使ったキッチンカーなどが出展します。伝統産業や友好都市の特産品にも触れることができます。

開催日は毎年11月23日（祝日）で場所は 大仙公園です。ぜひ、お立ち寄りください。



検索

堺市農業祭

小学校給食に関するページもリニューアルしています。

万博献立（トルコの料理）

～イズミル・キョフテ～

材料（4人分）

- | | |
|---------------------|---------------------|
| ・チキンボールまたはつくね：240g | |
| ・皮むきトマト缶（カット）：60g | |
| ・ピーマン・・・・・・・・・・20g | ・にんにく・・・・・・・・・・少々 |
| ・にんじん・・・・・・・・・・30g | ・たまねぎ・・・・・・・・・・120g |
| ・じゃがいも・・・・・・・・・・90g | ・油・・・・・・・・・・適量 |
| ・洋風パイヨン・・・・・・・・1個 | ・★トマトケチャップ・大さじ1 |
| ・★クミン・・・・・・・・・・少々 | ・★塩・・・・・・・・・・少々 |
| ・★こしょう・・・・・・・・・・少々 | ・水・・・・・・・・・・300cc |



作り方

- ① にんにくはみじん切り、にんじん・じゃがいもはいちょう切り、たまねぎはうす切り、ピーマンはせん切りにする。
 - ② 鍋を熱し油を入れ、にんにく・にんじん・たまねぎを炒める。
 - ③ 分量の水を入れて煮、チキンボールを入れて煮る。
 - ④ 洋風パイヨン・皮むきトマト・じゃがいもを加えて煮る。
 - ⑤ 調味料（★）・ピーマンを入れて、十分に煮て仕上げる。
- ※クミンは味をみながら調整してください。

くるで、万博！

世界
三大料理

今月はトルコの紹介をします。トルコは昔、広大な領土をもち600年以上も続いたオスマン帝国という帝国だった時代がありました。オスマン帝国の皇帝は、ぜいたくな食事をするために領土の中のさまざまな地域から食材や調理法をとり寄せて、宮廷の料理人にうでを競わせました。そのため料理の味がみがかれて、「世界三大料理」の1つといわれるほどになりました。西洋と東洋の中間に位置することから両方の文化が混じり合った独自の食文化というのも特徴です。



中学校給食について



今回は、学校給食に関するホームページのリニューアルについてご紹介します。

ホームページには、令和7年6月から開始する中学校給食に関する情報や、現在、試行しているモデル校（大泉中学校）の中学校給食の実施状況、第1および第2学校給食センターの建設状況などの情報を掲載しています。

ぜひホームページにアクセスしてみてください。

検索

堺市 笑顔があふれる学校給食

