令和7年度

給食だより

11月号

沼津市学校施設課学校給食室

給食を通して地産地消の良さを知ろう

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

11月～12月に「するがの極（きわみ）」が給食に登場します！

するがの極のこだわり

- 主に沼津市、裾野市、長泉町、清水町で栽培しています。
- JAによる厳しい基準をクリアした一等米「きぬむすめ」のみを使用しています。
- 粘りが強くもちもちとした食感で、炊き上がりの白さとつやに優れています。
- 冷めてもおいしく、おむすびやお弁当にも最適です。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。

給食レシピ

大中寺いもと生揚げの煮物

大中寺いもは愛鷹山麓で昔から栽培されてきた伝統野菜です。百年ほど前、御滞在の皇室の方々を大中寺において地元名産の里芋でおもてなししたことから「大中寺いも」と呼ばれるようになりました。大きさは、赤ん坊の頭くらいある大きな芋ですが、きめ細やかで煮崩れせず、絶妙な美味しさです。

<材料>（4人分）

- 生揚げ…… 120g
- 鶏もも肉（コマ）…… 60g
- 大中寺いも…… 180g
- にんじん…… 70g
- ごぼう…… 70g
- こんにゃく…… 40g
- 醤油…… 大さじ 2/3
- 砂糖…… 大さじ 1
- 酒…… 小さじ 1
- 和風だしの素…… 小さじ 1/5
- 水…… 3/4 カップ

<作り方>

① こんにゃく、ごぼうはひとくち大に切り、あく抜きをする。
② 生揚げは油抜きをし、一口大に切る。
③ にんじんは乱切り、大中寺いもは厚めのいちょう切りにする。
④ 鍋に水と調味料をそれぞれ1/2量ずつ入れ、強火にかけ、沸騰したら鶏もも肉、こんにゃく、ごぼう、にんじんを入れる。
⑤ ④の食材に火が通ったら、弱火にして、大中寺いも、生揚げを入れ、残りの調味料を回し入れ、ふたをして煮る。