

# 給食だより

令和6年 11月  
都立永福学園  
校長 緒方 直彦  
栄養士 野中 千裕  
藤枝 真央  
増田 高大

## 11月23日は「勤労感謝の日」

11月23日は『勤労感謝の日』です。この日はもともと、『新嘗祭（にいなめさい）』といって、お米や農作物など、その年の収穫を神さまに感謝する日でした。

私たちは、普段何気なく食事をしてしまいかちですが、そこには食べ物となった命があり、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、様々な人たちの働きがあります。

あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。



調理員さんたちはこのように働いています

## ～永福学園の給食ができるまで～

- 6:30 調理員さん出勤。身支度と給食作りの準備をします。
- 7:00 食材の納品、確認後、調理開始！野菜の洗浄からスタートです。
- 9:00 すべての野菜や果物を切り終えます。
- 10:00 焼き物や揚げ物を作り始めます。学校給食では「調理後2時間以内に喫食」というルールがあるので、前日調理はもちろん、当日でもあまり早くに料理を仕上げることはしません。
- 11:00 煮物、汁物、和え物を仕上げて配缶します。配缶が終わったら、次の日の打合せをします。
- 11:20 肢体不自由教育部門から順に教室へ運びます。
- 12:50 調理員さんが教室から食器を回収し、丁寧に洗浄します。食器や食缶を洗浄後、熱風で消毒します。
- 15:30 作業終了です。

回轉釜と呼ばれる大きな大きな鍋を使って作っています。



## 11月の学校給食

☆11月1日 「山賊焼き」は長野県中信地方の郷土料理のひとつで、にんにくなどを入れた醬油ダレに大きく切った鶏もも肉を漬け込み、片栗粉をまぶして揚げた料理です。「焼き」という名前がついていますが、実際には「揚げる」料理です。給食では「大きい」鶏もも肉は出せないで、いつもの大きさのお肉です。



☆11月11日 秋の味覚を使った「モンブランプリン」を提供します。モンブランクリームは栗を使うことが多いですが、今日は旬の「さつまいも」を使います。給食ではケーキ屋さんのように、渦巻やドーム型にクリームを絞って仕上げることはできませんが、手作りプリンの上にさつまいもクリームをのせて仕上げます。

## 鶏のみぞれ煮

11月の給食に登場する料理です。今回は鶏肉でご紹介していますが、魚でも肉でもお薦めです。

### <材料> (大人2人分)

- ・鶏もも肉 200g
- ・大根 1/4本
- ・長ネギ 1/4本
- ・油 適量
- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・食塩 ひとつまみ
- ・酢 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1

### <作り方>

- ① 長ネギは小口切りにし、大根はおろし金でおろす。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油をひき、鍋が温まったら鶏肉、酒を入れ、炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ってきたら、長ネギ、大根おろしを入れ、煮込んでいく。
- ④ ③にしょうゆ、食塩、酢、砂糖を入れ、味を整えたらできあがり♪

もとは肢体不自由教育部門の先生から教えてもらった料理です。永福学園の給食では、鶏肉に片栗粉をまぶして、油で揚げたものに大根おろしやネギ、調味料（上の材料と同じ）を合わせ煮たものを、上からかけて提供しています。