



11月

給食だより

令和7年11月
西条市立西条東中学校

食べ物ひと言メモ

～ カ キ ～

【分類】カキノ科カキ属

【原産地】東南アジア

「柿が色づくとき医者が青くなる」ということわざがあるほど、ビタミンCが豊富で風邪を予防する働きがあります。



感謝して食べよう！

11月は秋の実りが出そう時季です。古くから、その年の収穫に感謝する「新嘗（にいなめ）祭」も行われています。自然の恵みへの感謝、また勤労の貴さについて考えながら感謝して食事をしましょう。



地場産物について知ろう！

自分たちの住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産者が近くにいるので「顔が見える」「話がわかる」などのよい点があります。どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。また、地元でとれたものを地元で消費することを「地産地消」といいます。このように「食」にまつわる言葉もいろいろあります。

しん ど ふ じ
身土不二

人が健康に暮らしていくには、その土地でとれた、その季節にあった食べ物をとることが大切だといわれています。

土地柄と季節に合った食べ物を食べよう！

「身土不二」とは、身体と環境（土）は切り離せない（不二）という意味のことばです。

いち ぶつ ぜん たい
一物全体

野菜なら皮、根、種も含めて丸ごと食べましょうということです。実際には含まれていないビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれていることがあります。

皮つき・根つきで食べよう！

「一物全体」とは、一つの物を丸ごと全部食べるという意味のことばです。

マクロビオティック

MACRO + BIO + TIQUE
大きい・長い + 生命 + 術・学

マクロビオティックって何？

最近よく耳にするマクロビオティックは「長く思いっきり生きるための理論と方法」のことです。そして、マクロビオティック実践の基本は「食」だといわれています。

キーワードは「身土不二」「一物全体」と「陰陽調和」です。陰陽調和とは、身体を温めるものを陽性、冷やすものを陰性とし、暑い季節には陰性の食べ物を、寒い季節には陽性の食べ物を食べることで、陰陽のバランスをとるということです。



マクロビオティックは「長く思いっきり生きるための理論と方法」そして「大きな視野で生命（いのち）を見ること」



今月の

世界の食文化 ～ ブラジル ～

世界の食文化が融合したブラジル料理



ブラジルは、世界各地から新天地を求めて来た移民によって形成された国です。ポルトガル由来の西洋料理や西アフリカ人由来の豆食、イタリア系移民が持ち込んだパスタやピザ、アラブ・イスラム圏の料理、そして先住民インディオの食文化であるキャッサバなど、多種多様な食文化が根付いています。

★ ブラジルの食事

朝食 フランスパンにバターを塗り、チーズやハムをはさんで食べます。モチモチした食感のポン・デ・ケージョと呼ばれるチーズパンも人気です。



昼食 インディカ米を炊き、豆を煮込んだ「フェイジョン」を食べます。ブラジル料理の定番で、地域や家庭によって味付けが異なります。



夕食 夕食が一日の食事の中で最もメインになります。昼食と同様に白米とフェイジョンに加え、ソーセージや牛肉などがプラスされます。



★ 国民食・フェイジョアーダ

フェイジョンとソーセージや豚肉、牛肉などを一緒に煮込んだ料理です。



★ パルメジアーナ

チキンカツにトマトソースとチーズをかけて、オーブンで焼いた料理です。

★ フェイジョアーダの定番付け合わせ コウヴィ

コウヴィという野菜は、ケールの仲間です。にんにくでソテーし、ごはんやフェイジョアーダとコウヴィを混ぜて食べます。

ブラジルのティータイム



アサイー



ブリガディオ



ブラジル産コーヒー

パルメジアーナ

～ 西条元気UP給食メニュー ～

* 給食ではガーリックパン粉を使って焼きものにしています！

【材料 4人分】

鶏肉 40g・・・4切
塩・こしょう・・・少々
玉ねぎ・・・20g
油・・・小さじ1
トマト缶・・・20g
ケチャップ・・・40g
砂糖・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
水・・・20ml

パン粉・・・大さじ2
バター・・・5g
にんにく・・・1/2 片
塩・・・ひとつまみ
(乾)パセリ・・・少々
溶けるチーズ・・・適量
アルミカップ・・・4枚

【作り方】

- ① 鶏肉に塩、こしょうで下味をつける。
- ② みじん切りの玉ねぎを炒め、トマト缶と調味料を加えて煮る。
- ③ バターとおろしにんにくをフライパンに入れて火にかけ、パン粉を加えて色づくまで炒め、パセリと塩を混ぜる。
- ④ カップに①を入れ、②をのせ、③とチーズをかけてオーブンで焼く。

