



# 給食だより 11月号

令和8年10月29日  
目黒区立東山中学校  
校長 西田 友幸  
栄養士 高橋 朋子



## <開港記念日お祝い献立>

11月1日は本校の開校記念日です。来年には70周年を迎えます。給食では「おめでたい」意味を込めて「鯛飯」を入れました。愛媛県産の真鯛をスチームコンベクションで焼き、薄く味付けしたご飯に混ぜて提供する予定です。一度焼くことで香ばしさが加わり美味しく仕上がります。



## 🍏 <りんごの美味しい季節です> 🍏

給食ではさまざまな品種のりんごをカットしたり、加工してデザートとして出しています。りんごの品種は多数あり、日本だけでも約2000種類、世界には15000種類もあるそうです。毎回給食の便りには、りんごの品種と産地を載せて生徒に知らせるようにしています。皮の色合いもさまざまですので、献立によっては皮付きで出していこうと考えています。11月に使用するりんごを含めて一部をご紹介します。

- 王林・・・甘みが強く、酸味は弱め まろやかで優しい味わいで香りがよい（11月4日に使用）
- 紅玉・・・強い酸味とすっきりした甘さ 生で食べると酸味が強く、加熱すると甘みと香りが引き立ちます 5日の焼きりんごに使用します。
- シナノゴールド・・・皮が黄色っぽく、甘みとしっかりした酸味のバランスが良い シャキシャキした食感 20日にりんごケーキに使用します。
- シナノスイート・・・酸味が控えめで甘みが強くジューシー シャキシャキした食感
- さんふじ・・・・・・甘さと酸味のバランスが良い 濃い味わい
- トキ・・・・・・皮が黄色っぽく、甘みと優しい酸味がある みずみずしくパリッとした食感
- 秋映・・・・・・皮が濃い紅色 適度な酸味と甘みのバランスがよい

## 発酵食品について知ろう!

11月は「和食の日」もあり、改めて日本食の良さを考えてみる機会としたいですね。和食に欠かせない発酵食品についてご紹介します。

### ◎発酵食品ってなあに？

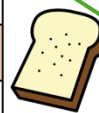
目には見えないほどの、小さな生き物のことを「微生物」といいます。

その微生物の力を借りて、食べ物の味や栄養などを変化させることを「発酵」といい、発酵によって作られた食べ物が「発酵食品」です。食べ物に含まれる栄養素を微生物が分解すると、うま味や香りが生まれたり、体によい働きをする栄養素が増えたりします。また、微生物が元気に働くことで、食べ物を腐らせる悪い菌が寄ってこなくなり、食べ物が長持ちするようになります。昔の人はこうした発酵の働きを利用して、みそやしょうゆ、納豆、漬物など、毎日の食事に欠かせない発酵食品を作ってきました。

### ◎発酵食品をつくる微生物

発酵食品は、さまざまな微生物が力を合わせて働いてつくられています。微生物の種類はたくさんありますが、おもな微生物とその働きでできる発酵食品です。

| 微生物  | つくられる発酵食品                       |
|------|---------------------------------|
| こうじ菌 | みそ、しょうゆ、酢、みりん、酒                 |
| 納豆菌  | 納豆                              |
| 酵母菌  | パン、みそ、しょうゆ、酒・ビール・ワインなどのアルコール類   |
| 乳酸菌  | チーズ、バターなどの乳製品、ぬか漬けなどの漬物、しょうゆ、みそ |



日々の食事に無理なく取り入れられる食品ばかりです！