



11月給食だより

令和5年10月
小出学校給食センター

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標



わしょく よ し 和食の良さを知ろう！

11月24日は、「和食の日」です。和食の日は、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食の保護・継承の大切さについて考える日として、制定されました。

『和食ってなんだろう？』給食をもとに考えてみよう！

ご飯を主食としたこん立、行事食、郷土料理など、給食には和食がたくさん登場します！

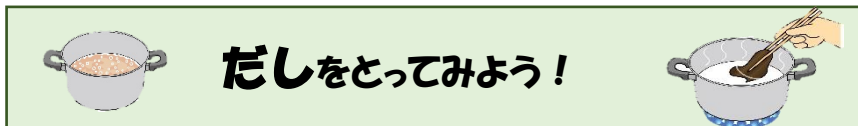
☆ごはん、汁物、おかずを組み合わせたこん立て☆

和食は、「ごはん・汁物・おかず」が、基本の組み合わせです。このようなこん立では、自然と、栄養バランスが整いやすくなります。



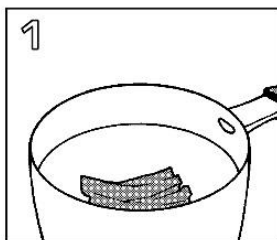
☆「だし」を活用する☆

食べ物には「甘い・すっぱい・しょっぱい・苦い」などの味がありますが、この中のどれにもあてはまらない味が「うま味」です。かつお節や昆布、煮干しなどのだしを使うことで、味に深みのある、おいしい料理ができます。給食では、汁物を作る時はだしをしっかりとって「うま味」を活かし、塩分の使用量を減らしてもおいしく食べられるようにしています。

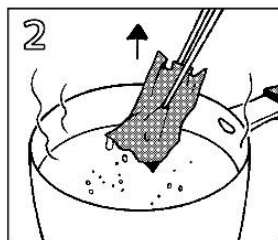


こんぶとかつお節の混合だし編

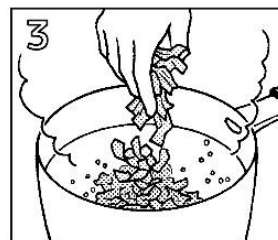
【材料1人分】水170mL、こんぶ3g(水の重量の2%)、かつお節3g(水の重量の2%)



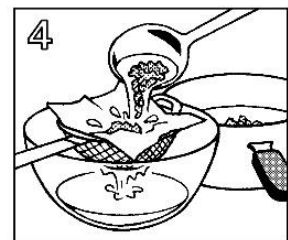
1
こんぶはぬれふきんでふいてから、水に30分以上つけます。



2
なべを中火にかけて、沸騰直前にこんぶを取り出します。



3
沸騰したら、かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止めます。



4
かつお節が沈んだらざるでキッチンペーパーなどでこします。

～お知らせ～



給食のお米は、11月から「新米」になります。収穫したての、おいしい魚沼市産コシヒカリです（10月分の在庫がなくなり次第、新米に切り替わります）。

☆旬や地域の伝統を大切に☆

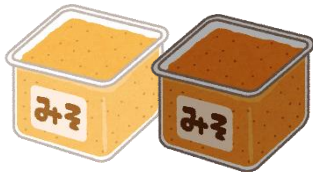
和食には、季節ごとにしか味わえない、「旬」の食材が取り入れられてきました。また、南北に長い日本は、地域ごとに風土が異なるので、地域ならではの食材や「郷土料理」が生まれました。伝統食材や郷土料理は、今でも大切に、受け継がれています。

魚沼地域の郷土料理「きりざい」。給食でも人気！



☆発酵食品を活用する☆

伝統的な和食の調味料のしょうゆ、みそは、発酵食品です。これらの調味料には、独特の風味や香りがあり、食べ物のおいしさを引き立てます。



しょうゆやみそは、地域ごとに、味や見た目が違います。たくさんの種類があるので、ぜひ調べてみましょう。

☆こんな料理も和食です☆

昔からある料理だけでなく、海外から伝わった料理を、時間をかけて独自のものに變化させた料理も、和食です。

たとえば、給食にも登場する和食料理「肉じゃが」は、海外の料理「ビーフシチュー」を、日本の食習慣に合うようにアレンジした料理だと言われています。



和食の魅力は海外からも評価され、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。11月の給食も、いろいろな和食が登場します。おいしい和食を、味わいましょう。