ぱくぱく
11月号

～今月のテーマ～
和食の良さについて知ろう

和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていただければと思います。

和食の４つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

2 健康的な食生活を支える栄養バランス

3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

4 正月などの年中行事との密接な関わり

和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。

日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ５つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

「だし」の素材とうま味成分

◆**昆布…グルタミン酸**

◆**カツオ節・煮干し…イノシン酸**

◆**干ししいたけ…グアニル酸**

和食のマナーをチェック！

□「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか？

食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

□食器の正しい置き方を知っていますか？

ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。

□箸を正しく持てていますか？

上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。

１１月２日は、防災給食

１１月５日は、内閣府が定める「津波防災の日」です。1854年１１月５日の安政南海地震（M8.4）で和歌山県を津波が襲った際に、稲に火をつけて暗闇の中で逃げ遅れた人たちを高台に避難させて命を救った「稲村の火」の逸話にちなんだ日だそうです。各地で、防災訓練や、シェイクアウト避難訓練などが行われます。いざという時に自分や家族の命を守るために日ごろから災害について考え、備えておくことが大切です。

ローリングストックとは？

非常時に特別な「備蓄」をするのではなく、普段から少し多めに食材、加工品を買っておき使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食材を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざというときにも日常生活に近い生活を送ることができるはずです。

ポイント！　人数×最低3日分

※収納スペースがあれば7日分を備えることが理想だそうです。

こんだて

備蓄ツナカレー

常備できる大豆、ツナ缶、高野豆腐を使ったカレーです。避難所でもよく食べられるカレーですが、備蓄品と常に家庭にある野菜でおいしいカレーを作ります。また、避難所等では、誰でも食べられるようにアレルゲンの少ないものが提供されます。今日の給食のカレーもできるだけアレルギーの原因になる食材の使用を控えています。

切干大根のナムル

切干大根を使ってナムルを作ります。切干大根、ごまも常備できる食品です。

もも缶

今日は、ももの缶詰ですが、果物の缶詰は、長期保存ができるので立派な防災食になります。いろいろな缶詰があるといざというときに役にたちます。

★ホームページに、防災給食のレシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

防災給食レシピ

～缶詰や乾物を使った献立～

災害が起きた時は、食材が手に入りにくくなることも考えられますが、ローリングストックで蓄えておいた缶詰や乾物などを使って料理をすることで、不足しがちな栄養を補うことができます。長期保存ができる備蓄品を使った献立レシピを紹介します。

備蓄ツナカレー

＜材料＞　４人分

ごはん	４人分		にんにく（おろしたもの）	少々
ツナ缶	50ｇ		生姜（おろしたもの）	少々
大豆水煮	30ｇ		カレールウ	50ｇ
高野豆腐	12ｇ	調味料	ウスターソース	小さじ１
じゃがいも	大１個	調味料	こいくち醤油	小さじ１
たまねぎ	大１個	調味料	塩・こしょう	少々
にんじん	1/2 個		水、炒め油	適量
トマト缶	40ｇ			

ワンポイント！

ツナ缶、高野豆腐、水煮大豆などは、家にあるもので代用できます！たとえば・・・
　サバ・カニなどの魚介缶詰
　コーン缶　など
いろいろな種類を取り入れることで栄養価もアップ！！

＜作り方＞

① じゃがいもは一口大、玉ねぎは５ミリ幅でスライス、にんじんは厚めのいちょう切りにする。
② 高野豆腐は水で戻し１cm角に切り、水気を軽く絞っておく。
③ 熱したフライパンに油をひき、にんにく・生姜を入れて香りが出たら玉ねぎを入れて炒める。
④ にんじんも入れて炒めたら水分を足し、じゃがいも、水煮大豆、トマト缶も入れしばらく煮込む。
⑤ じゃがいもに火が通ったら、調味料とツナを入れ、絞った高野豆腐を入れる。
⑥ 最後にカレールウを入れ、少し煮込んだら出来上がり。

切干大根のナムル

ワンポイント！

切干大根、細切り昆布がないときは、カットわかめ・春雨など家にある乾物などを入れても良いです！
野菜も家にある野菜でＯＫ！アレンジしてみてください。

＜材料＞　４人分

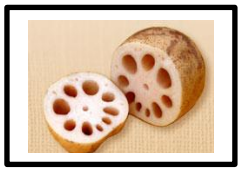
もやし	1/2 袋		いりごま	小さじ２
小松菜	1/5 束	調味料	酢	大さじ 1/2
にんじん	中 1/5 本	調味料	砂糖	小さじ１
切干大根	15ｇ	調味料	ごま油	小さじ 1/2
細切り昆布	２ｇ			

＜作り方＞

① 切干大根は水で戻したあと、よく洗い水気をきる。
② 細切り昆布も水で戻して水気を切り、切干大根とともに食べやすい長さに切っておく。
③ 小松菜は１ｃｍ幅に切り、にんじんは千切りにし、もやしとともにゆで、冷ましておく。
④ 調味料を混ぜ合わせ、ごまとともに和えて出来上がり。

11 月の給食おすすめレシピ

れんこんのからあげ



＜材料＞　４人分

れんこん	１本	調味料	にんにく	0.4ｇ
（約２００ｇ）			しょうが	0.4ｇ
片栗粉	大さじ３		濃口しょうゆ	大さじ１
揚げ油	適量		塩	少々
			こしょう	少々
			ナツメグ	少々

＜作り方＞

① にんにくとしょうがは、すりおろしておく。
② れんこんは厚さ８㎜のいちょう切りにし、さっと下茹でして水分をきる。
③ 水分をきったれんこんに、混ぜ合わせた調味料で下味をつける。
④ ③に片栗粉をつけて、油で揚げる。

※材料は中学年の分量ですので少なめです。ご家庭で調整されてください。

・れんこんはビタミンＣが多く、食物繊維も豊富です。熊本の郷土料理である「辛子れんこん」は、病弱であった熊本藩主の細川忠利のために作られた料理で、れんこんの断面が細川家の家紋（九曜紋）に似ていたことから門外不出の料理とされていました。その後、明治以降に一般に広まっていきました。