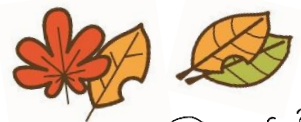




11月食育だより



世界で認められた「和食」

田迎小学校 給食室

文責：小林

みなさんが普段給食を食べるときには何気なく食べている「和食」ですが、実は和食は平成25年に「世界無形文化遺産」に登録されました。世界で認められた和食のよさとは一体何でしょうか。今回は、和食について学んでみましょう。

11月の食育テーマ

和食のよさを知ろう



和食の基本は、主食である米飯と汁物に、おかずを2、3種類組み合わせた食事です。米飯を中心に魚や肉などの料理や何種類かの野菜やいも、豆類などの料理、だしのきいた実だくさんの汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。

和食の4つの特徴(農林水産省HPより抜粋)

- 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を表現
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり



和食の基本『だし』



だしは、食材のうまみを取り出した汁のことで、和食の味の基本になっています。日本のだしには、主に昆布やかつお節、にぼし、干しシイタケなどの乾燥した食品でとります。だしを使うと塩を少しいれただけでもおいしく感じられ、料理の塩分を減らすことが出来ます。つまり、健康的な食事をすることが出来ます。給食の汁物にもだしのうまみがしっかりと生きていますよ。

給食は一汁三菜ではなく一汁二菜ですが、旬の食材や地域の産物を取り入れながら、栄養バランスを考えた和食を提供しています。ご家庭でも和食を食べる機会を増やしてみたいかがでしょうか。



11月8日は『いい歯の日』

かみごたえアップ大作戦!



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

11月の給食おすすめレシピ

れんこんと高野豆腐のからあげ



<材料> 4人分

A	高野豆腐	30g	B	れんこん	120g
	こいしょうゆ	大さじ1と1/2		こいしょうゆ	小さじ2
	みりん	大さじ1と1/2		にんにく	少々
	水	130g		しょうが	少々
	片栗粉	大さじ1		塩	少々
	揚げ油	適量	こしょう	少々	
			片栗粉	大さじ2	
			揚げ油	適量	

<作り方>

- ① 高野豆腐をAにつけて、もどしておく。高野豆腐がしっかりとどってから、1cmの角切りにする。
 - ② にんにく、しょうがはすりおろしておく。
 - ③ 片栗粉を①の全体についたら、油で約2～3分揚げる(きつね色になる程度)。
 - ④ れんこんは皮をむいて厚さ1cmの角切りにし、5分程度水にさらしておく。れんこんを水切りした後、混ぜておいたBで下味をつける。
 - ⑤ 片栗粉を④の全体につけて、油で約5分揚げる(きつね色になる程度)。
 - ⑥ ③と⑤を合わせて、皿に盛り付けて出来上がり。
- ※油の揚げ時間は、油や食材の量で変わりますので、様子を見て調整されてください。

