

11月 給食だより

木々の葉が赤や黄色に色づく季節になりました。朝晩は冷え込み、1日の気温の変化が大きくなります。冬の訪れに備え、1日3回の規則正しい食事を心がけて健康な体を作りましょう。



和食のよさを知ろう!

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。給食では、ごはんを主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。和食のよさを感じながら、味わっていただきます。

和食の4つの特徴

多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重

海や山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切に料理がたくさんあります。



健康的な食生活を支える食事

ごはんを主食とした「一汁三菜」を基本に、「うま味」を生かすことで理想的な栄養バランスに近づきます。



自然の美しさや季節の移ろいを表現

自然の美しさや四季の移り変わりを表現するため、旬の食材を使い、器にも気を配って季節感を楽しみます。



年中行事との深いつながり

日本の食文化は年中行事と密接に関わって生まれてきました。行事ごとに昔から伝わる「行事食」があります。



今月のおすすめレシピ

岩津ねぎととり肉の甘辛煮

材料 (4人分)

岩津ねぎ	110g	B	淡口しょうゆ	大さじ1/2
鶏もも肉	180g		砂糖	小さじ2
A	濃口しょうゆ	小さじ1/2	料理酒	小さじ1/2
	料理酒	小さじ1	みりん	小さじ1/2
	サラダ油	適量	おろしにんにく	少々
			豆板醤	少々
			酒かす	小さじ1/4

作り方

- ① 岩津ねぎはななめ切りにする。
- ② 鶏肉は一口大に切り、Aの調味料で下味をつける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の鶏肉は皮目を下にして入れ、岩津ねぎと一緒に中火で蒸し焼きにする。
- ④ 具材に火が通ったらBの調味料で味をつける。

- ※ 大量調理用にアレンジしています。
- ※ 調味料は加減してください。



今が旬の岩津ねぎがたっぷり！
隠し味の酒かすで
コクと風味がアップするリン〜♪

和食の基本「だし」

だしのうま味を生かすことは減塩にもつながります。



給食センター見学♪

枚田小学校1年1組



枚田小学校1年2組