

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しょう。

和食の4つの特徴

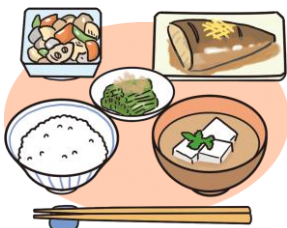
多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重

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

サーモンのねぎまみれさんマスタード風

材料 (4人分)

鮭	40g	4切れ		
淡口しょうゆ	大さじ1/2	小麦粉	12g	
粒マスタード	大さじ1	水	適量	
料理酒	小さじ1	岩津ねぎ	32g	
みりん	小さじ1	パン粉	25g	
砂糖	小さじ1	サラダ油	適量	
こしょう	少々			

作り方

- ① 岩津ねぎは小口切りにする。
- ② 鮭はAの調味料で下味をつける。
小麦粉と水を混ぜ合わせたものを塗り、岩津ねぎ、パン粉を両面につける。
- ③ フライパンにサラダ油を多めに熱し、②の鮭を入れ、揚げ焼きにする。
こんがりしたら裏がえして中まで火を通す。

※ 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。



新しいサーモンフライ!
岩津ねぎの香ばしさとマスタードの風味がおいしいリン~♪

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。



心がけたいこと

日本の食文化を大切にするために実践してみましょう。

食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ



おしを正しく使いましょ



よくかんで味わって食べましょ

