

11月給食だより

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩は冷えこみ、1日の気温の変化が大きくなります。1日3回の食事をバランスよく食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。



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。「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年を迎えます。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、和食の献立を中心に行事食や郷土料理を取り入れています。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

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

和食に欠かせない「ごはん」

和食は、「ごはん」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。栄養バランスがよく、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ついています。



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つの基本味のひとつとして世界でも認められています。英語でも「UMAMI(ウマミ)」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
- ◆ 干しいたけ…グアニル酸

今月のおすすめレシピ

豚肉と根菜たっぷり黒大豆みそてり焼き



材料 (4人分)

豚肉	140g	A	黒大豆みそ	大さじ1/2
料理酒	小さじ1		淡口しょうゆ	小さじ1/2
サラダ油	適量		砂糖	大さじ1/2
			みりん	小さじ1
			おろし生姜	小さじ1/2
さといも	50g		片栗粉	小さじ1/2
れんこん	40g			
揚げ油	適量			
ごぼう	35g			
にんじん	35g			
岩津ねぎ	35g			

作り方

- ごぼうはさががき、にんじんはいちょう切り、岩津ねぎは1cm幅に切る。
- さといもは乱切り、れんこんは5mm幅のいちょう切りにし、170℃に熱した油で揚げる。
- 豚肉は一口大に切る。フライパンにサラダ油を熱し、豚肉に料理酒をふって炒め、①の野菜を入れてさらに加熱する。
- Aの調味料を入れて味つけし、水溶き片栗粉を入れる。
- 最後に②を入れて仕上げる。

※ 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。



ごはんが進む一品!
根菜たっぷりてり焼きがポカポカ温まるリン〜♪