

給食だより

令和元年 11月

舞鶴市立中筋小学校

11月24日は「和食の日」



和食について知ろう！

11月24日は“いい日本食”という語呂合わせで、『和食の日』です。2013年に「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録され、11月24日を「日本の食文化を見直し、和食文化の保護と継承の大切さについて考える日」とされました。給食でも、11月24日前後に、だしを中心に考えた献立を予定しています。

和食の味は何から？

和食は「だし」をベースにして料理がつくられています。だしは昆布やかつお節・煮干し・干しいたけなどを水や湯につけてうま味成分を引き出した汁のことをいいます。

だしのよいところ

- * 材料の持ち味を生かし、風味をよくする。
- * みそやしょうゆなどの塩分を控えられる。



家庭でもおいしい「だし」をとってみよう！『煮干しだし』

【材料】

- ・煮干し 30g~40g
- ・水 1リットル



【とり方】

- ① 煮干しの頭とはらわたを手で取り除き、水を入れた鍋に入れ、30分ほどおく。
- ② ①を火にかけて沸騰したら中火にし、5分間煮て、だしの香りがするくらいしっかりだしをとる。

5年生の家庭科で、このようにだしのとり方を学習します。基本のだしのとり方は上記の通りですが、家庭でお急ぎの場合は、頭とはらわたを取り除かなくても、ぐらぐら煮立たせなければ苦みの少ないだしをとることができます。

いちじゅうさんさい 一汁三菜とは？

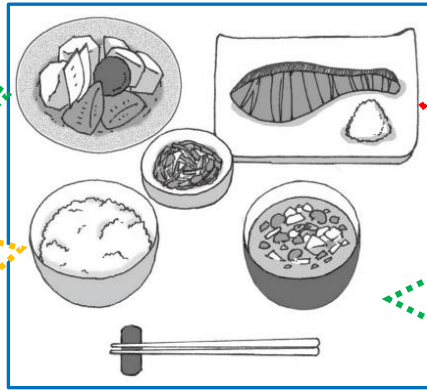
「和食」の献立の基本型が、ご飯に汁物、そしておかず3品の『一汁三菜』です。自然とさまざまな食品をとることができ、栄養バランスが整いやすくなります。

【副 菜】

野菜など、おもに体の調子を整えるもとになる食べ物を使ったおかず。

【主 食】

ご飯・パンなど、おもに体を動かすエネルギーのもと



【主 菜】

肉・魚・卵・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食べ物を使った中心となるおかず。

【汁 物】

野菜・いも・大豆製品・海そうなど幅広い食品を入れ、副菜の役割もするおかず。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが毎日、安全でおいしい給食を食べることができるのは、農家さん・漁師さん・食べ物を運ぶ人・栄養士や調理員さん・そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。

心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言い、感謝の気持ちを表しましょう。



～給食のレシピから～

スイートポテト

(材料1人分)

さつまいも 40g

牛乳(豆乳でも可) 7g

砂糖 4g

無塩バター 2g

みりん 4g

紙カップ 1枚

①さつまいもの皮をむき、つぶれる固さまで蒸す

②バターを溶かす

③サツマイモをつぶし、牛乳・砂糖・みりん・溶かしバターを加えてよく混ぜる。

④カップに入れてオーブンで焼き目がつくまでこんがり焼く。

給食では、中筋校区の農家さんととれたさつまいもを使用しました。甘くてとてもおいしかったです。

