

11月24日は「和食の日」

～11(いい)2(にほん)4(しょく)～

【和食の4つの特徴】

多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重健康的な食生活を支える
栄養バランス自然の美しさや
季節の移ろいの表現正月など年中行事との
密接な関わり

和食は、二〇一三年に「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本は、海・山・里と自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみたっぷりの発酵食品があります。また、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事の文化は、生活習慣病の予防や長寿にもつながっています。

Let's Cook!

11月の給食メニュー

給食レシピ



<材料> 4人分

乾燥ひじき	5～6g
砂糖	5g
こいくちしょうゆ	6g
みりん	2g
清酒	2g
油(炒め用)	少々
水煮大豆	60g
にんじん	30g(中 1/3 本)
きゅうり	100g(中 1 本)
コーン缶	50g
いりごま	3g(小 1)
ねりごま	8g(大 1/2)
マヨネーズ	50g(大 4 強)

※ 大・・・大さじ、小・・・小さじ

大豆と
ひじきのサラダ

<作り方>

- ① ひじきは水でさっと洗って10～15分程度戻して、ざるで水を切っておく。鍋に油をひいて、ひじきを炒める。酒をふり、砂糖、こいくち、みりんで味をつけて、汁気がなくなるまで炒めて、冷ましておく。
- ② 水煮大豆と、千切りにしたにんじんはさっとゆでて冷ましておく。きゅうりは輪切りにして塩もみ(分量外)してしぼる。コーン缶は汁を切っておく。
- ③ ①②をマヨネーズ、ねりごま、いりごまを加えて和える。

ま	大豆・大豆製品など豆・豆製品類	
ご	ごま・ナッツなど種実類	
わ	わかめ、昆布など海藻類	
や	野菜	
さ	魚	
し	しいたけなどきのこ類	
い	じゃがいも、さつまいもなどいも類	

「まごわやさしい」食材を知っていますか？健康の維持増進のために大切な食物繊維や無機質をたっぷり含んだ食材の頭文字をとった言葉です。毎日の食事で「まごわやさしい」を意識して作ったり、食べたりすることで、健康的な食生活に近づきます。どんな食材があるか、おうちの食事や給食を食べながら考えてみましょう。

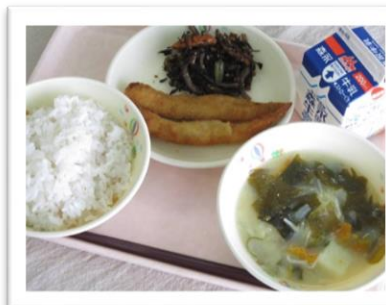
「まごわやさしい」食事

宇土

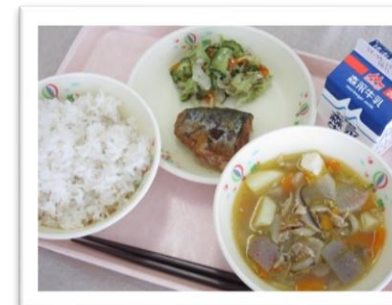
ぱくぱく通信

給食センター
作成者：松尾

給食でも、毎月一回「まごわやさしい」給食として、すべての食材を使用した献立を設定し、提供しています。お米を主食として、魚を主菜、豆類やいも類、野菜を副菜、汁物に入れる組み合わせが基本になります。この組み合わせは、和食になることが多いので、食べ慣れなかったり、苦手だったりする人もいるかもしれませんが、どの食材も、みなさんの健康や成長には大切な栄養素が含まれているので、しっかり食べてほしいと思います。



【4月】

麦ごはん 牛乳 ししゃもフライ
ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁

【5月】

麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮
甘酢え けんちん汁

【6月】

麦ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮
魚の甘酢あんかけ 宇土産のりの手作りふりかけ

【7月】

麦ごはん 牛乳 いわしとお肉のハンバーグ
切干大根のごま酢和え 厚揚げとキムチのみそ汁