

11月

給食だより



少しずつ気温も下がり、秋を感じるようになりました。11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」、「和食の日」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみましょう。



世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食;日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。この和食とは、料理のことだけでなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習も意味し、右のような特徴があります。無形文化とは、目に見えない形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。大切にしていきたいですね。

和食の特徴

- ①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
- ②バランスがよく、健康的な食生活
- ③自然の美しさの表現
- ④年中行事との関わり



今月の給食より

～冬の食材が登場を始めて、もうすぐ冬かな…!?～

いい歯の日献立 (8日)

11月8日は「いい歯の日」です。この日は噛むことを意識した献立にしました。噛むと、食べ過ぎを防止したり、虫歯予防になったりなど、体に様々な良い影響をもたらします。短い時間の中で食べるのは大変かもしれませんが、少しでも意識して食べてみましょう。

和食の日献立 (22日)

11月24日は「和食の日」です。左側に和食やうま味について書いたので、読んでみてくださいね。ちなみに給食では味噌汁やすまし汁のだしに、「昆布」「かつお節」「さば節」「煮干し」を組み合わせで作っています。料理によって使っているだしが違いますので、よく味わって違いを見つけてみてくださいね。

★東京都で採れる食材★～地産地消～

普段の生活では畑をみる機会がありませんが、市内にも農地が多くあります。地域で生産された物は輸送時間も少なく、新鮮な物が手に入ります。給食でも小松菜や大根、白菜など、東京都産のものを取り入れ、おいしく食べられるように調理しています。



給食レシピ



10月の献立から1品紹介!
～甘辛の豚バラ大根～

【材料】(4人分)

サラダ油…小さじ1弱	醤油…大さじ1と1/2	水溶き片栗粉…適量
生姜(みじん切り)…小さじ1弱	清酒…小さじ2	小松菜…1株
豚こま…120g	砂糖…小さじ2	
豚バラ…30g	だし汁…大さじ2	米のとぎ汁…適量
大根…1/2本	みりん…小さじ1強	

【作り方】

- ①大根はいちょう切りにする。小松菜は1.5cm幅に切って、下ゆでをする。
- ②大根は米のとぎ汁を使って、下ゆでする。
- ③油で生姜、豚肉を炒め、酒とだし汁で煮る。
- ④②の大根を加え、やわらかくなったら、調味料を入れ味を調える。
- ⑤水溶き片栗粉で汁気が残らないようにとじる。
- ⑥①の小松菜を入れ、できあがり!

大根がおいしい季節になりますね!
おかずに一品どうぞ!

日本人が発見! 「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。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。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

こんぶ グルタミン酸	煮干し イノシン酸	かつおぶし イノシン酸	干しいたけ グアニル酸
---------------	--------------	----------------	----------------

日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

