11月 給食だより

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



給食から学ぶ 和食文化

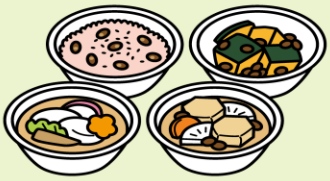
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化





10月7日(水)に登場した『ミニトマト入りサンラータン』のレシピをご紹介します

ミニトマト入りサンラータン



〈材料　2人分〉

・しめじ	20g	★	・中華だし	小さじ1/3
・ミニトマト	2個		・しょうゆ	小さじ1
・チンゲン菜	40g		・塩	少々
・ねぎ	20g		・こしょう	少々
・木綿豆腐	60g		・片栗粉	小さじ1
・水	300ml		・卵	1個
			・米酢	小さじ1

給食では地場産の
ねぎとミニトマトを使用しました！

〈作り方〉

①しめじは石づきを取り、ミニトマトは半分に切る。チンゲン菜は2㎝幅に切る。ねぎは小口切り、木綿豆腐はさいの目切りにする。
②鍋に水を入れ火にかけ、★の調味料で味をつける。しめじ、チンゲン菜、ねぎ、木綿豆腐を入れて煮る。煮立ったらミニトマト、酢を入れる。
③片栗粉と小さじ1の水を混ぜ、②に入れてとろみをつける。
④溶き卵を③に流し入れて火が通ったら完成。

トマトの酸味と酢の相性ぴったり！

トマトの酸味と酢の風味が合わさることでさっぱりとした味わいに。
いつもとひと味違うおいしさを楽しめます。