

# 11月食育だより

2013年12月に

いいにほんしょく

## 11月24日は「和食の日」

「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ました。

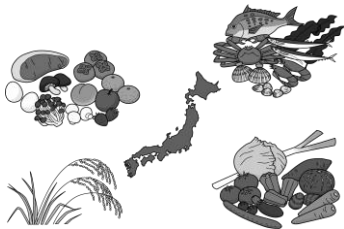
これは、単に「和食」というだけでなく、日本人が長い間食べ継いできた伝統的な食文化としての和食が登録され、世界に認められたのです。これには、正月などの年中行事とのかかわりや季節感を楽しむという要素も含まれています。



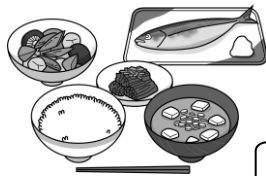
### 《日本人の伝統的な食文化：4つの特徴》

- 1 多様で新鮮な「食材」とその持ち味の尊重
- 2 「栄養」バランスに優れた健康的な食生活
- 3 自然の美しさや「季節」のうつろいの表現
- 4 正月などの「年中行事」との密接なかかわり

#### 新鮮で豊かな食材



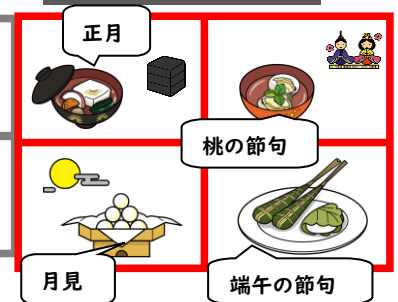
#### 一汁三菜 (栄養バランス)



#### 季節感



#### 年中行事と食



### 秋の味覚を楽しみましょう！

11月の給食も季節の食材を取り入れています。旬の味を楽しみましょう！

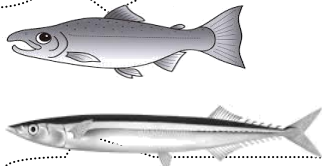
7日(火)

フルーツのミルクゼリーあえ



11日(金) 鮭の日

鮭のバターポン酢焼き



24日(金) さんまのかば焼き風



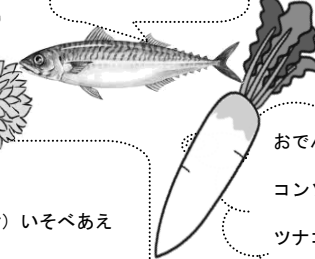
17日(金) コンソメスープ

30日(木) チップスサラダ



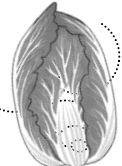
14日(火)

さばのしょうが焼



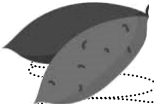
八宝菜風野菜炒め

みそ汁



8日(水) にんじんとさつまいものポタージュ

27日(月) さつまいもとほうれんそうのみそ汁



きくの花

10日(金) いそべあえ

29日(水) とんぶりあえ

おでん、みそ汁

コンソメスープ

ツナコーンサラダ

給食レシピ

### おから入り松風焼き

10月5日(木)の給食で食べました。

#### <材料4人分>

- ・鶏ひき肉 200g
- ・おから 50g
- ・玉ねぎ 80g
- ・しょうが 5g
- ・みそ 20g
- ・卵 1個
- ・砂糖 10g
- ・しょうゆ 8g
- ・白すりごま 5g
- ・白いりごま 15g

#### <作り方>

- ① たまねぎをみじん切りにする。しょうがは皮をむいてすりおろす。卵は割りほぐしておく。
- ② ボウルに鶏ひき肉、おから、玉ねぎ、しょうが、みそ、卵、砂糖、しょうゆ、白すりごまを合わせ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ③ オープンの天板にクッキングシートを敷き、②を2cmくらいの厚さになるように入れ、表面をならす。表面にいりごまをまぶす。
- ④ 180℃のオーブンで20分ほど焼く。火が通っていることを確認して、加熱時間が足りないときは、長めに焼く。焼き上がったら、粗熱をとって切り分ける。

「松風焼き」とは…肉のひき肉に卵などのつなぎと調味料を混ぜて型に入れ、ごまなどをちらし、天火などで焼いた料理。おせちにも用いられる。