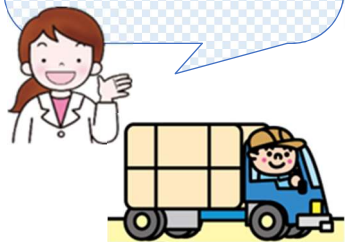


11月 食育だより

令和5年11月発行 第6号
王寺町立学校給食センター

朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。これからは温かいもののおいしくなる季節です。給食では、寒くなる時期に旬を迎える食べ物や体があたたまるメニューをたくさん取り入れていきます。感染症が心配な時期になっていきますので、しっかりと食事と睡眠をとり、寒さに負けない体をつくりましょう！

11月23日は「勤労感謝の日」です。そこで、「給食」ができるまにに関わっている人を紹介したいと思います。



食べ物を作ったり運んだりしてくれる人



毎日朝早くから愛情込めて調理をしてくれる調理員さん

みなさんの「おいしい」の一声が励みです！これからもおいしく食べてくださいね！

雪丸のトラックで給食を運んでくれる配達員さん



生産者さん

給食

おすすめ♪

給

食

レ

シ

ピ

ごはん
(権座)



<材料> 4人分 (7~9年生の給食の副菜の量)

- 板こんにやく・・・ 40g
- 里いも・・・ 中サイズ2個
- 厚揚げ・・・ 60g
- だいこん・・・ 輪切り2cm程度
- にんじん・・・ 中サイズ1/2本
- 昆布・・・ 2g (1cm角)
- みりん・・・ 小さじ1/2
- 濃口しょうゆ・・・ 大さじ1
- 砂糖・・・ 小さじ1

給食センターでの大量調理では、調味料が少しでもおいしく仕上がる工夫があります。調味料は、ご家庭で好みの分量に調節してください。

「ごはん」とは、「ごった煮」がなまったと言われていて、秋から冬が旬の根菜類を大量にしょうゆ炊きして、秋祭りなどにふるまわれた奈良県の郷土料理です。

<作り方>

- ①板こんにやくは食べやすい大きさにちぎり、下ゆでする。
- ②厚揚げは食べやすい大きさに切り、油ぬきする。
- ③里いも、大根、にんじんは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に昆布、板こんにやく、大根、にんじんを入れ、そこに具材がくぶるくらいの水を入れて火にかける。
- ⑤煮立ったら調味料を入れ、弱火にして煮る。
- ⑥大根、にんじんがある程度やわらかくなったら、里いも、厚揚げも入れ、里いもがやわらかくなったら完成！

和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、今年(2023年)で10周年を迎えます。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づく食文化のことで、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも、大切にしていきたい食文化です。



(一社)和食文化国民会議・制定

和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしてみてください。給食では、大人気の「塩麴の雪丸からあげ」を主菜にした和食の献立を出す予定です！



和食の4つの特徴

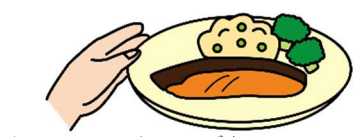
- 1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 4 正月などの年中行事との密接な関わり

食事の「手」、どうしていますか？

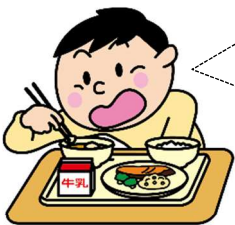
食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっていますか？和食では、ご飯や汁物の入っているお椀や小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えるときれいです。

おわんの持ち方

4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えるときれいです。



こんな姿勢になっていませんか？

和食のマナーをチェック！

食器は正しく並べて食べられていますか？



和食では、ごはんが左側、汁物、みそが右側になります。

「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつは心を込めてしていますか？

