

いずみぎきつ子

ぱくぱく11月号

いずみぎきわらがっこうきゅうしよく
泉崎村学校給食センター

【給食センター11月の給食目標：和食の良さを知ろう】

11月24日は“いい日本食(いい(11)に(2)ほんしよ(4)く)”で「和食の白」です。この白は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



和食文化の特徴

和食文化の特徴は、「①地域に根差した多様な食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達していること」、「②一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスであること」、「③自然の美しさや四季を食事の場で表現すること」、「④年中行事と密接に関わっていること」などです。「和食；日本人の伝統的な食文化」は、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。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。

大切な作法

和食では、器の並べ方にも作法（マナー）があります。左手前にごはん、右手前に汁物を置きます。これは、おはしを右手で持ち、左手でごはん茶碗を持ち上げるからです。また、こぼしやすいい汁は右手前に置く習慣があります。刺し身や焼き魚などの主菜は、器を持ち上げずに食べるので、おはしを持つ右手をのぼしやすいい位置に置きます。

これらの作法は、和食を美しく食べるために長い年月をかけて日本でつちかわれてきたものです。未来へと伝えていくためにも、はしの持ち方や器の並べ方、食事の姿勢など、自分の食事の作法を見直してみましょう。



11月8日は「いい歯の白」

歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯の健康を守るために自分でできることを実践しましょう。

歯の健康を守るために自分でできることを考えてみよう

食後に歯をみがく



栄養をしっかり取る



よくかんで食べる



給食センターレシピ紹介



青菜の煮びたし

材料（4人分）

- 油揚げ…1/2枚
- 小松菜…150g
- もやし…100g
- 鶏ささみフレーク缶 …1缶（70g程度）
- 料理酒…小さじ1
- みりん…小さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- 砂糖…小さじ1/2
- ごま油…小さじ1/2
- 白ごま…小さじ2

作り方

1. 油揚げは短冊、小松菜は2cmのざく切りにする。
2. 沸騰したお湯でもやし、油揚げ、小松菜の順にゆでる。小松菜がしんなりしたらざるにあけ、冷水で冷やし水気を切る。
3. 鍋に鶏ささみフレーク缶（煮汁ごと）と○の調味料を入れ、沸騰するまで弱火で加熱する。
4. ③のアルコール分がとんだら、②とごま油を加えよく混ぜ、白ごまをふってできあがり。

煮びたしは本来、野菜や魚を出汁でさっと煮て作られる料理で、おひたしと煮物の中間のような料理です。給食では小松菜と鶏ささみフレークを使いますが、チンゲン菜やツナ缶などを使ってもおいしく作ることができます。

※材料は給食センターの目安です。各ご家庭で加減をしてください。