

いずみぎきつ子

ぱくぱく11月号

いずみぎきわ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)ほんしょ(4)く)”で「和食の白」です。この日は、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」

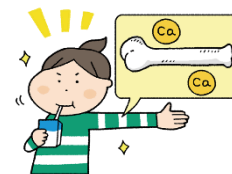
歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯の健康を守るために自分でできることを実践しましょう。

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



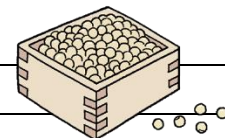
栄養をしっかりとる



よくかんで食べる



給食センターレシピ紹介



呉汁（ごじる）

材料（4人分）

- 豚肉…40g
- にんじん…40g
- 玉ねぎ…80g
- じゃが芋…80g
- 油揚げ…1枚
- ねぎ…40g
- 大豆水煮…40g
- みそ…大さじ2
- だし汁…適宜

作り方

1. にんじん・玉ねぎ・じゃが芋は皮をむく。にんじんはいちょう切り、玉ねぎはうす切り、じゃが芋は一口大、ねぎは小口に切る。油揚げは油抜きをして短冊に切る。大豆水煮は、ひきわり納豆ぐらいの大きさにすりつぶす。
2. 鍋に油を熱し（分量外）、豚肉、にんじん、玉ねぎを炒める。
3. 豚肉に火が通ったらだし汁、じゃが芋を加え野菜がやわらかくなるまで煮る。
4. 油揚げ、ねぎ、すりつぶした大豆を加え、みそで味をととのえてできあがり。

水にひたしてやわらかくなった大豆をすりつぶしたものを「呉」と呼び、呉を使ったみそ汁のことを「呉汁」と呼びます。秋に収穫した大豆を使って作るため、もともとは秋から冬にかけてよく食べられていた汁料理です。

※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。