

11月24日は和食の日！

～日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日～

秋は実りの季節であり、自然に感謝し、五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、日本各地で盛んに行われます。一人ひとりが「和食」文化について理解を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となるようお願いをこめて、11月24日を「いい日本食」＝「和食の日」と制定されました。

和食給食～第2回目のレシピ紹介～笠原氏監修

【秋鮭わかめみそ焼き】

＝材料＝ 4人分

鮭 50g	4切れ
塩	小さじ 1/4
生わかめ	6g
白みそ	小さじ 2強
たまご	1/2 個
砂糖	小さじ 2
ごま油	小さじ 1

コクのあるわかめみそが、ごはんによく合います。

＝作り方＝

- ①鮭は、全体に塩を振っておく。
- ②わかめは水で戻し、粗めのみじん切りにして調味料と混ぜ、わかめみそを作る。
- ③鮭を焼き、9割程火が通ったら一旦取り出す。鮭の上にわかめみそをのせ、焼き目がつくまで焼く。

＝献立＝

- ごはん
(魚沼産コシヒカリ)
- 秋鮭わかめみそ焼き
- かぼちゃの利久煮
- 卵の花汁
- お茶

【かぼちゃの利久煮】

＝材料＝ 4人分

かぼちゃ	300g
だし汁	3/4 カップ
砂糖	大さじ1と 1/3
醤油	小さじ 2強
さやいんげん	3本
すりごま	大さじ1と 1/2

干利休がごまを好んだことから、ごまを使う料理にこの名前がつけられます。

＝作り方＝

- ①かぼちゃはよく洗い、種とわたを取って一口大に切る。
- ②さやいんげんは斜め小口切りにして下ゆでする。
- ③鍋に、だし汁、砂糖、醤油を入れて、落し蓋をしてかぼちゃを煮る。
- ④かぼちゃに味がしみたら、いんげんを入れる。
- ⑤仕上げにすりごまをふって、全体に和える。

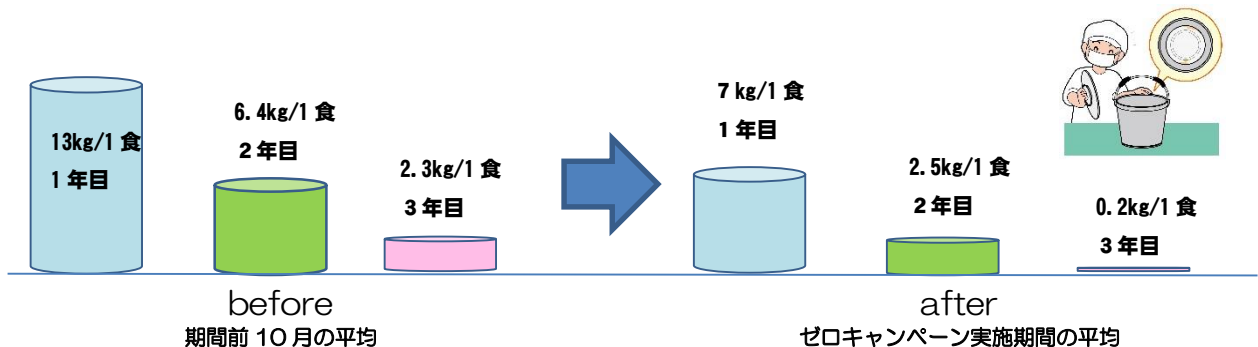
※かぼちゃは、皮をまだらにむくと煮崩れにくく、よりきれいに仕上がります。



～ 残菜ゼロキャンペーンについて ～

10月22日(月)～26日(金)までの5日間、保健給食委員会による『残菜ゼロキャンペーン』を実施しました。これは、10月27日(土)の学習発表会に向けて、体力の向上と健康的な身体づくりを目指して、保健給食委員会で企画したものです。今年で実施して3年目になります。

その結果・・・本郷台中学校の残菜量は、3年間で以前より大幅に減少しました。



☆ キャンペーンを実施することによって、キャンペーン中だけでなく日頃の残菜量も3年間で減少しました。本郷台中学校の給食の食べ残しは、全て廃棄されます。食べると栄養となって皆さんの体を作りますが、残すとゴミになってしまうのです。「食品ロス」の削減は世界的に重要な課題といわれています。ひとりひとりが関心を持ち、できることから取り組んでいきましょう。