



# 給食だより

文京区立文林中学校

平成30年11月6日

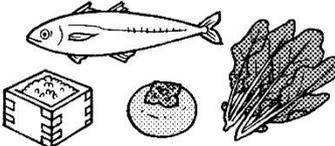
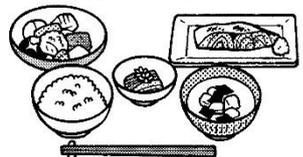
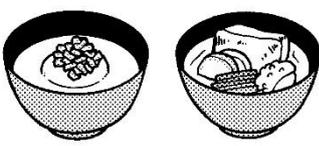


日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。新米・肉・魚・きのこ・くだものなども一段とおいしさを増す季節です。その食材の味を生かした料理が和食です。

日本の伝統的な食文化の大切さについて考え、和食を見直す機会になれば嬉しいです。

## 守っていこう！わたしたちの「和食」文化

### 和食文化の特徴

<p>①多様で新鮮な食材と 素材の味わいを活用</p> 	<p>②バランスがよく、 健康的な食生活</p> 
<p>③自然の美しさの表現</p> 	<p>④年中行事とのかかわり</p> 

和食文化の特徴は、①地域に根ざ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や、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、そして、④年中行事と密接にかか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、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

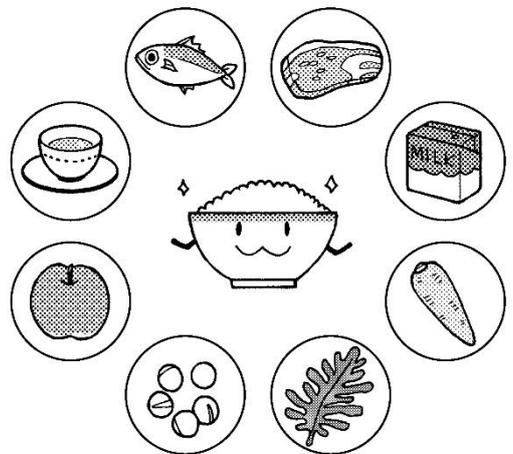
©少年写真新聞社2018



### ★長寿の秘けつ★ 日本型食生活



日本が長寿国である理由は、優れた食事内容にあるといわれています。日本型食生活は、ごはんを中心に魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶などの多様な食品を組み合わせた食生活のことです。いつまでも健康に過ごすために、食生活を見直してみましょう。



©少年写真新聞社2018

# 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。

## 新米の季節です

今年も新米の季節がやってきました。お米は、私たち日本人の食生活に欠かすことのできない大切なものです。いつも食べているお米のことをもっと知りましょう。

### ～お米ができるまで～



お米は全国で栽培されていますが、新潟県、北海道、秋田県などで生産量が多く、一日のうちの寒暖差が大きい方がおいしいお米になることが知られています。

### ～魚沼産コシヒカリ～

新潟県魚沼市は、区立小学校6年生が移動教室で訪れ、飯ごう炊さんなど、様々な体験をしている地域です。この地域でとれたお米は、香りや粘り、つやがあり、おいしいお米といわれています。

## 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

千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、落と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。

