

給食怎么

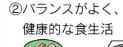
11月24日は、「いい(11)日本食(24)」という語呂合わせにちなんで、一般社団法人和食文化国民会議より「和食の日」と制定されました。この制定は、和食文化の保護と継承を推進し、和食への関心を深めることを目的としているそうです。毎月の給食にも和食の献立が登場しています。世界に誇れる日本の文化をこれからも大切にしてきたいですね。

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食;日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える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。

和食の特徴







③自然の美しさの表現









赤色がきれい

料理です!

給食の和食レシピを紹介します!

タラのもみじ焼き

色を赤く仕上げて焼いた料理を「もみじ焼き」と呼びます。給食の「もみじ焼き」は、にんじんで赤く仕上げています。にんじんの鮮やかな色が映える一品です。にんじんが苦手でも比較的食べやすい料理になっています。

材料(2人分)		作り方
タラ(50g)	2切れ	① にんじんはすりおろす。
にんじん	25g	② すりおろしたにんじん、料理酒、みりん、みそ、マヨネーズ
料理酒	6 g	を混ぜる。
みりん	6 g	③ アルミカップにタラを入れ、②の調味料をかける。
みそ	I Og	④ オーブンで焼く (70℃、20分)。
マヨネーズ	I Og	
アルミカップ	2 枚	

青菜のおひたし

ほうれん草などの緑色の葉野菜を「青菜」と呼びます。給食のおひたしは、めんつゆでお手軽に作る ことができます。桜エビやしらす、かつお節などを入れてもおいしいです。



材料(2人分)		作り方
ほうれん草	40g	① ほうれん草、はくさいは3cm幅、にんじんはせんぎりにす
はくさい	60g	る。
にんじん	20g	② 切った野菜をゆで、火がとおったら粗熱をとり、水気をよく
めんつゆ (2倍濃縮)	6 g	しぼる。
		③ めんつゆで調味する。