



給食だより

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いきたいですね。

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

①多様で新鮮な食材と
素材の味わいを活用



②バランスがよく、
健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事との関わり



給食の和食レシピを紹介します！

タラのもみじ焼き

色を赤く仕上げた焼いた料理を「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。

赤色がきれいな料理です！



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。 ② すりおろしたにんじん、料理酒、みりん、みそ、マヨネーズを混ぜる。 ③ アルミカップにタラを入れ、②の調味料をかける。 ④ オーブンで焼く(170℃、20分)。
にんじん	25g	
料理酒	6g	
みりん	6g	
みそ	10g	
マヨネーズ	10g	
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、めんつゆで手軽に作るができます。桜エビやしらす、かつお節などを入れてもおいしいです。

給食で定番の和え物です！



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、にんじんはせんざりにする。 ② 切った野菜をゆで、火がとおったら粗熱をとり、水気をよくしぼる。 ③ めんつゆで調味する。
はくさい	60g	
にんじん	20g	
めんつゆ(2倍濃縮)	6g	