



11月食育だより



令和4年11月 日
王子特別支援学校長
久保井 礼
担当 新藤 彩

みのあきたものきせつ 実りの秋、食べ物がおいしい季節です

「実りの秋」と言われるように、日本人の主食の「お米」をはじめ様々な食べ物がおいしい季節を迎えています。王子特別支援学校の給食も11月中旬からお米(本校では、「あきたこまち」を使っています)も新米に切り替わり、「さつまいも」や「豆」なども新物に切り替わりました。



和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のこだけでなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。歴史を経て積み重ねた「和食の4つの特徴」は持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしてみてください。(参考：学校給食10月号、一部変更あり)



和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスがよく、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。王子特別支援学校の給食でも、「一汁二菜+果物」や「一汁三菜」の献立を参考に毎日の献立を考えています。(参考：学校給食10月号、一部変更あり)

「だし」をとる

給食でのとりかた

<材料>
・宗田厚削り 15g
・水900ml

<作り方>
1 厚削りを水につけて中火にかける。
2 沸騰したら弱火にして20分程度煮だす。
3 だしを濾す。

「だし」を活かした料理 豚汁

身体が温まります

<材料(4人分)>

・サラダ油	1.2g(小さじ1/2杯弱)
・豚バラ肉	60g
・酒	5g(小さじ1杯)
・にんじん	50g
・だいこん	50g
・ごぼう	40g
・だし汁	550ml
・ねぎ	40g
・みそ	40g(大さじ2杯)
・しょうゆ	12g(小さじ2杯)

<作り方>

- 1 豚肉に酒で下味をつける。にんじん、だいこんはいちょう切り、ごぼうは斜め小口切り、ねぎは小口切りに切る。
- 2 油で豚肉を炒め、色が変わったらにんじん、だいこん、ごぼうを炒める。
- 3 だし汁を加えて煮る。
- 4 柔らかくなったらねぎを加え煮る。
- 5 みそをだし汁で溶いて調味して、仕上げにしょうゆを加え、味を調える。