

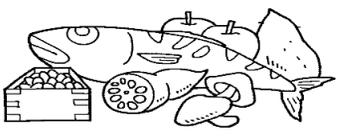
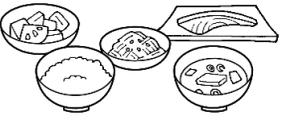
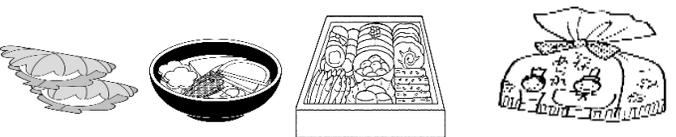
いい 日本食
11月24日は
『和食』の日

日本の食文化を見直そう

11月24日は、日本の食文化について振り返り、『和食』文化の保護・継承の大切さについて考える日として、『和食』の日と制定されています。この機会に、和食について見直してみましょう。



◆◆ 日本の食文化『和食』の特徴 ◆◆

<p>○多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。</p>  <p>新鮮</p>	<p>○健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>一汁三菜を基本とした食事は栄養のバランスがよく、生活習慣病の予防や日本人の長寿に役立っています。</p>  <p>健康的</p>
<p>○自然の美しさや季節を表現</p> <p>季節の食材を使い、季節に合った器や盛りつけなどを工夫し、季節感を楽しみます。</p>  <p>季節感</p>	<p>○年中行事との密接な関わり</p> <p>正月などの年中行事と密接に関わっています。家族や地域で受け継がれ、食の時間を共にすることで絆を深めます。</p>  <p>行事</p>



2013年12月「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

これは、単に『和食』というだけでなく、日本人が長い間食べ継いできた伝統的な食文化としての和食が登録され、世界に認められたのです。これには、正月などの年中行事との関わりや季節感を楽しむという要素も含まれています。



11月のこんだてより

★和食の日にちなんで(11月24日)

きび、あわ、麦、小豆、ごまの五穀を炊き込んだ五穀ごはん。がめ煮は福岡の郷土料理です。博多弁で寄せ集めて煮ることを『がめくりこむ』ということからこの名前がつけました。儀助煮は福岡の宮野儀助という人が考えた料理です。給食ではさつま芋、大豆、小魚を揚げたものを甘辛いタレであわせます。

★練馬キャベツの日(11月17日)

練馬区内の畑における【練馬キャベツ】の作付け面積は、全体の40%と最も多く、練馬を象徴する野菜となっています。また、キャベツの生産量は、練馬区が都内でナンバー・ワンです。この日は練馬区内の小中学校全校で練馬キャベツを使って、キャベツたっぷり給食を作ります。



★東京の檜原村のおいしい舞茸

給食で使っている『舞茸』は東京都の檜原村で育てられたきのこです。標高850mの地で育てた舞茸です。舞茸は自然の恵みから生まれた山の幸です。きれいな空気、水と徹底した品質管理でおいしい舞茸が生まれます。この香りと味が違う舞茸で炊き込みご飯を作ります。お楽しみに。



☆ お好みバーグ ☆



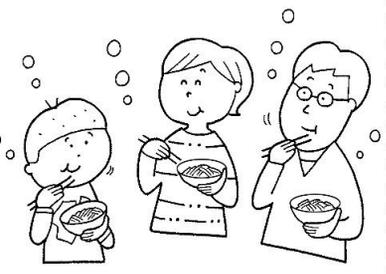
旬のキャベツをたっぷり入れた【お好みバーグ】は紅生姜とソース、カツオ節と青のりでご飯にぴったりのおかずです。

- 【4人分】
- 豚ひき肉 … 250g
 - たまねぎ … 50g(1/4個)
 - キャベツ … 150g(2~3枚)
 - 紅しょうが … 大さじ1
 - パン粉(乾) … 大さじ2
 - 塩 … 2g(2つまみ)
 - こしょう … 少々
- 【お好みソース】
- 中濃ソース … 大さじ2
 - ケチャップ … 大さじ2
 - カブチ … 大さじ1/2
 - 砂糖 … 大さじ1
 - はちみつ … 大さじ1
 - だし汁 … 大さじ1
 - 青のり、おかか … 適量

- たまねぎ、キャベツはみじん切りにします。紅生姜もみじん切りする。
- ひき肉に①の野菜と他の調味料を入れて練り合わせます。
- 平たく丸めて、フライパンで焼きます。
- ソースの材料を耐熱容器に入れて混ぜ、電子レンジ500wで1分加熱します。⇒鍋で一煮立ちさせてもよい。 ※市販のお好み焼きソースを活用してもよい。
- 焼き上がったら熱いうちにソースをかけます。上からカツオ節、青のりをかけます。

まるごと食べよう キャベツ

キャベツは、あくがなく、甘みがあり、さまざまな料理に利用できます。加熱するとかさが減り、たくさん食べられますが、水溶性のビタミンCやUをとるには、生食がおすすめです。また、芯にも栄養があるので薄切りにしたり、細かく刻んだりして使いましょう。



季節によって違いがあるよ

春キャベツ	冬キャベツ
 <p>葉は、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。軽く巻きは緩めです。生食に向いています。</p>	 <p>葉は厚く、巻きはかためで形は平たいものが多い特徴があります。甘みがあり、煮込み料理に向いています。</p>