




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『いい日本食』とかけ『和食の日』です。『和食』は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも人気の料理になっています。和食を食べて知ると食べるのがもっと楽しくなります。

日本の食文化『和食』の特徴

○多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切に料理がたくさんあります。



○健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に、汁物、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の一つです。



○自然の美しさや季節を表現

和食は食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛りつけも美しく整えます。



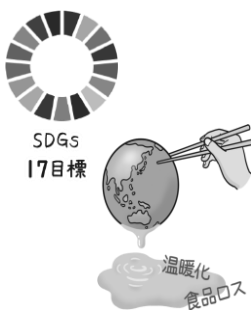
○年中行事との深いつながり

季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い家族や仲間の人と食べる行事食には、共に食事することで家族や人々のきずなを深める役割があります。



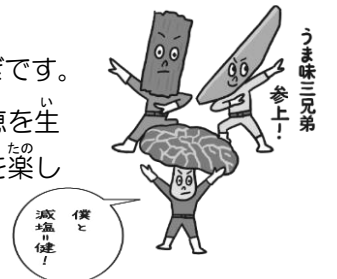
○SDGsと和食

保存食品や発酵食品の活用など食べ物をむだにしない工夫、地産地消、そして旬を生かす和食の伝統とその価値観は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。



○弱点は食塩

日本の食生活の課題の一つが食塩のとりすぎです。だしのうま味や酢の酸味など和食の調理の知恵を生かし、薄味を心がけながら素材そのものの味を楽しむ伝統をさらに極めていきましょう。



11月のこんだてより

★6年生が考えました

6年生は家庭科の授業で給食の献立を考えました。それぞれが考えた献立の中から各クラスのベスト5を選び、1組のベスト5の中から2組の児童と先生の投票でベスト1を決めました。同様に2組のベスト1を決めました。旬の食材を使い、栄養のバランスだけでなく、彩りや味のバランスも考えました。11月らしい献立です。お楽しみに。

★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した。



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。

★お好みバーグ★

- 【4人分】
- 豚ひき肉 … 250 g
 - たまねぎ … 50 g(1/4個)
 - キャベツ … 150 g(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
 - カアチ … 小さじ1/2
 - 砂糖 … 小さじ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。

★練馬キャベツの日(11月9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。



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。



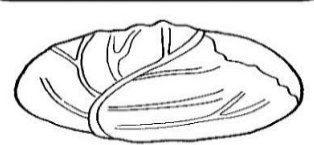
季節によって違いがあるよ

春キャベツ



葉は、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。軽くて巻きは緩めです。生食に向いています。

冬キャベツ



葉は厚く、巻きはかため。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。