

11月 きゅうしょくだより



だざいふしがっこうきゅうしょくかい
太宰府市学校給食会

秋が深まって、朝夕は冷え込む日が多くなってきました。収穫の秋は、おいしい食べ物がたくさん出まわる時期です。旬の食材を取り入れたバランスのよい食事をし、これから寒くなる季節にそなえて丈夫な体をつくりましょう。



★11月24日は、「和食の日」です。

平成25年12月に「和食：日本の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産として登録されました。

その食文化の良さを見直し、次の世代に向けてまもり、受け継いでいくために、11月24日はいい(11)日本食(24)のごろ合わせから「和食の日」として制定されました。



和食のよさや特徴を知ろう！

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



食材そのものの味を生かす調理が大切にされています。

栄養バランスが優れた健康的な食生活



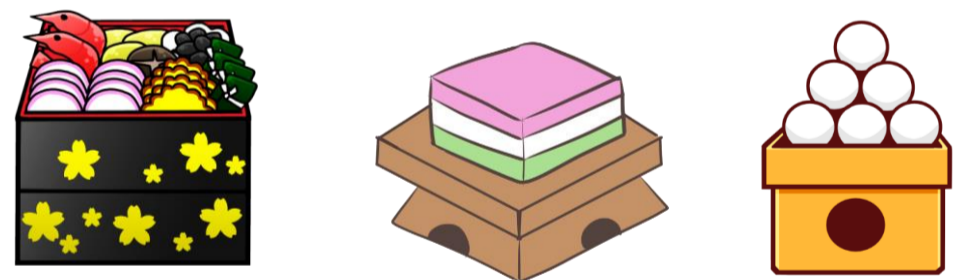
一汁二菜で栄養バランスの取れた食事になり、体に良いとされています。

自然の美しさや季節の移ろいを表現



季節ごとに器や盛り付けにも気が配られています。(季節の花や葉を飾りに使用するなど)

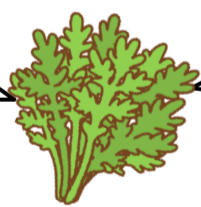
年中行事との密接なかかわり



お正月やひな祭りなど、季節の行事ごとに料理があります。

今月の献立より

☆春菊の煮びたし☆



春菊は、これからおいしい「旬」を迎える野菜です。だし汁で煮ることで、香りも引き立ちます。常備食としても重宝しますよ。

<材料(4人分)>

春菊	100g	しょうゆ	小さじ2
竹輪	20g	塩	少々
もやし	100g	みりん	小さじ1/2
えのきたけ	40g	だし汁	50ml
砂糖	小さじ1/2	(水でも可)	

※調味料はお好みで調整してください。

(1人分) 熱量	22kcal	たんぱく質	1.4g
食塩相当量	0.4g	食物繊維	1.5g

<作り方>

- 春菊は洗って、3cmに切る。(茎と葉を分けておく)
- 竹輪は、縦半分に切り、3mmに切る。
- もやしは食べやすい長さにざく切り、えのきたけは石づきをとり除き、3cmに切る。
- だし汁に調味料を加え、一煮立ちさせ、春菊の茎と竹輪、えのきたけ、もやしを加えて煮る。
- ④に春菊の葉を加え、混ぜながら煮る。

★竹輪は、油揚げなどに変更してもおいしくできます。