

11月 きゅうしよくだより



だざいふしがっこうきゅうしよくかい
太宰府市学校給食会

★11月24日は、「和食の日」です。

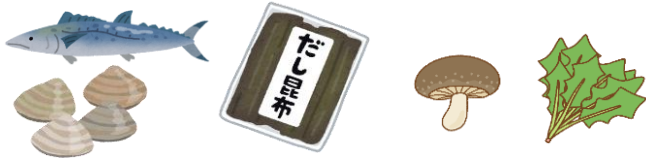
平成25年12月に「和食：日本の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産として登録されました。



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



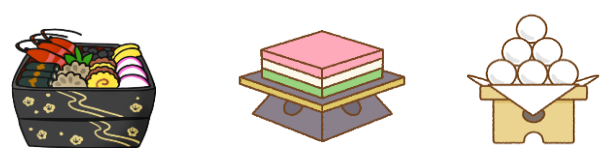
一汁二菜で栄養バランスの取れた食事になり、体に良いとされています。

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を配られています。(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、季節の行事ごとに食べられる料理があります。

今月の献立より

☆やかもち鍋☆

友好都市の宮城県多賀城市でお伴家持にちなんで作られた鍋物です。「昆布」と「かつお節」でだしをとって、和食の「うま味」を味わってみませんか？

<材料(4人分)>

鶏むね肉	100g	だし昆布	15g
はくさい	2枚(約200g)	かつお節	15g
にんじん	1/3本	みず	600ml
だいこん	5cm程度	酒	大さじ1
ねぎ	4本	みりん	大さじ1
しらたま白玉もち	100g	淡口しょうゆ	大さじ2
		塩	小さじ1/2

※調味料はお好みで調整してください。

☆給食では、「白玉もち」を使っていますが、ご家庭では普通のもちにしたたり、白玉粉などでだんごを作ったりしてもいいです。

<作り方>

- ① だし昆布とかつお節でだしをとっておく。
- ① 鶏肉は、長さ3~4cm幅1cmの大きさにスライスし、ねぎは小口切りにする。
- ② はくさい、にんじん、だいこんは、短冊切りにする。
- ③ だし汁に鶏肉を入れ、火が通ったら、にんじん、だいこんはくさいを入れ、煮る。
- ④ 煮えたら調味料で味を調え、白玉もちを入れ、白玉もちが浮いてきたら、最後にねぎを入れる。

★ お伴家持は奈良時代の歌人なので、歌を詠む短冊をイメージして野菜を短冊切りにします。

