

しょくいくだより

11月



愛西市教職員会
栄養教諭・学校栄養職員部会

お子さんと一緒に確かめてみましょう

11月24日は、11(いい)2(日本)4(食)という語呂合わせから「和食の日」と定められました。今回は和食について考えてみましょう。

◆ 和食の基本スタイル：一汁三菜 (または一汁二菜)

一汁三菜とは、ごはん・汁もの・おかず (主菜、副菜2品) の献立のことです。

・ 体の調子を整えるもの
[おかず(副菜)]

・ 体の調子を整えるもの
[おかず(副菜)]

・ 体を作るものになる
[おかず(主菜)]

・ 水分をとる(旨もの)

・ エネルギーのもとになる[主食(副菜)]

和食の料理形態は、理想的な栄養バランスと言われています。
給食も和食が多いですね。残さず食べてください。

◆ 和食の特徴：自然と大切にすること

旬の食材を取り入れる

* 季節の食材

* 郷土料理

自然の美しさを表す

* 美しい切り方

* 器の工夫

年中行事を大切に

* 正月、ひな祭りなどの行事食



旬の野菜紹介：しょうが

しょうがには、肉や魚のくさみをとる働きがあります。使う量は少ないですが、給食のカレーにも入れています。

しょうがはからだを温めたり、胃腸の働きを助けたりするので、昔から薬としても使われています。

もともとしょうがには殺菌作用がありますが、腐らないわけではありません。そこで、次のように保存しましょう。

○ しょうゆ漬け・酢漬け・みそ漬け：薄く切ったしょうがをそれぞれの調味料に漬けて冷蔵庫で保管します。

○ つくだに：干切りまたはみじん切りにしたしょうがを、砂糖とみりん、しょうゆで煮詰める。チャーハンや肉団子に入れてもおいしいです。

○ 冷凍：使いやすい大きさに切り、ラップで包んで冷凍する。



作ってみよう！旬の野菜レシピ

水菜としらす干しのしょうがサラダ

《材料》4人分

- ・ サラダ用水菜 1わ ☆ しょうがのしほり汁・酢 各大さじ1
- ・ 油あげ 1枚 ☆ しょうゆ・ごま油・砂糖 各大さじ1
- ・ しらす干し 大さじ4

《作り方》

- ① 水菜は3cmの長さに切る。油あげは油抜きし、フライパンでさっとあぶって5mm幅に切る。しらす干しはから炒りする。
- ② ①の材料を混ぜ合わせる。
- ③ ☆の調味料を混ぜ合わせて②にかける。



イート イングリッシュ

★Eat English★ pumpkin(ハンプキン):かぼちゃ