



給食だより 11月

宮城県立石巻支援学校
給食室
令和4年10月31日

肌寒い日が多くなり、いよいよ冬本番ですね。

給食でも、冬が旬の食べ物が登場します。旬の食べ物は、その季節に体が必要としている栄養が沢山入っています。しっかり食べて、寒さに負けない体を作りましょう。

11月24日は和食の日

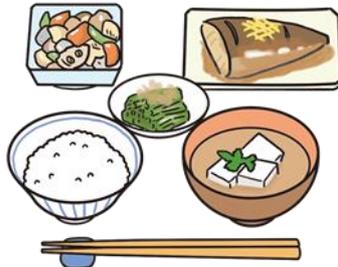
11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。「和食」は自然を大切にするという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理です。

多彩で新鮮な食材
と持ち味の尊重



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しました料理がたくさんあります。

健康的な食生活を
支える食事



ご飯を中心に、汁もの、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
季節の移ろい



和食には食べて味わうだけでなく、目でも、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、盛り付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は、共に食事をすることで家族や人々のぎずなを深めてきました。

和食の基本！だしをとってみよう

煮干しや昆布、かつお節など、だしは日本食には欠かせない存在です。

今は手軽に、だしの素などで簡単にだしがとれますが、日本人としてだしの取り方を知ってほしいものです。

今回は「かつおだし」の取り方をお伝えします。

材料 (3人分のみそ汁を作る場合の量です。)
・水 1L ⇒火にかけると700~800mlになります。
・花かつお 40g

作り方

- 鍋に水を入れて沸騰させる。
- 沸騰したら弱火にして、花かつおを入れる。
- かつお節が踊らないよう、とろ火にして10分間火にかける。
- 火を止めて3分間待つ。
- ザルにキッチンペーパーをひき、その上からゆっくりだしをそそぎ、濾して完成。

だしはよく冷ました後に、タッパーや麦茶入れに使うようなピッチャーに入れておくと使いたいときにすぐ使えて便利です。(ただし長期間の保存はやめましょう。)

だしは「旨み」が沢山入っているので、味噌や塩を控えても、おいしく仕上がります。減塩効果が期待できます。

