

# 給食だより

11月号 珠洲市立三崎中学校

肌寒い日が増え、日に日に秋の深まりを感じるころとなりました。おでんや鍋などの温かいものがおいしい季節ですね。また、風邪やインフルエンザが流行し始める時期です。手洗いうがいをしっかり行い、適切な食生活を意識して病気に打ち勝ちましょう！



## 今月の給食目標 和食のよさを知ろう



私たちが幼いころから身近な存在であった和食は、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。また11月24日は「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」という語呂合わせから和食の日と決められました。今月は、改めて和食について考えてみましょう。

### ～和食の良いところ5選～



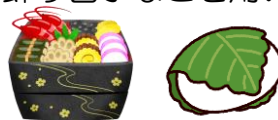
#### ① 健康的な食生活を支える栄養バランスの良さ

ご飯を主食に一汁三菜を基本とする食事スタイルは、理想的な栄養バランスがとれると言われてい  
ます。世界でも和食は健康食として注目されています！



#### ② 自然の美しさや春夏秋冬の季節感を楽しむ

日本は豊かな自然が広がり、四季がはっきりしている国です。気候や土に合った、地域に根差した  
食材や季節ごとの旬の食材を使用し、季節の花や食器、飾り包丁などを用いて料理を引き立たせ、味  
はもちろんのこと五感を使って楽しむことができます。



#### ③ 年中行事との密接な関係

お正月のおせちやこどもの日のかしわ餅など、日本の食文化は年中行事と密接に関わって育まれて  
きました。自然の恵みである食を分け合い、家族や地域の絆を深めてきました。また行事食には願  
いが込められているものが多くあります。



#### ④ 多様で新鮮な食材の持ち味とうま味を生かした料理



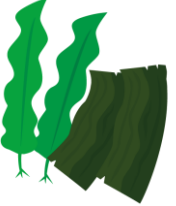
日本は南北に長く、海・山・里があり、新鮮で様々な食材が手に入ります。そして和食はそれらの  
食材が持つうま味や素材の味を存分に生かした調理法や味付けがされています。



#### ⑤ 豊富な発酵食品

みそ・醤油・納豆・漬物など、和食では多くの発酵食品が登場します。発酵食品は腸内環境を整え  
体に良い影響を及ぼしてくれる作用があります。

### だしの取り方

かつおだし 	煮干しだし 	昆布だし 
<b>【材料】</b> 水 800 cc かつお節 30g (ひとつかみ程度)	<b>【材料】</b> 水 800 cc 煮干し 30g (8~12本)	<b>【材料】</b> 水 800 cc 昆布 15g (8cm角2枚)
<b>【作り方】</b> 3. 鍋に水を沸騰させて、かつお節を入れる。 4. 再び沸騰したらすぐに火を止めてかつお節が鍋底に沈むまで待つ。 5. ざるや茶こしの上にペーパータオルをひいて濾したら完成。 *濾すときにだしがらを強く絞らないことがポイントです。	<b>【作り方】</b> 1. 煮干しは頭とワタを取り除く。 2. 鍋に水と煮干しを入れ 20~30分置く。 1. 2を強火にかけて沸騰後 2~3分煮る。 2. ざるや茶こしの上にペーパータオルをひいて濾したら完成。	<b>【作り方】</b> 1. 固く絞った布巾で昆布の表面を拭いて汚れを落とす。 2. 鍋に水と昆布を入れて 30分ほど置く。 3. 2を弱~中火ほどの火にかけて沸騰寸前に止め、昆布を取り出す。 *3時間~1晩、水に昆布をつけておくだけでもだしを取ることができます。