

食育だより

令和6年11月18日
5号
碧南市教育委員会

11/21「秋を感じる和食の日」献立

ごはん、牛乳、鰯のもみじ焼き、吹き寄せ煮、湯葉と紅葉のすまし汁
【小中】きなこおはぎ



給食では、11月24日の「和食の日」にちなんで、「秋を感じる和食の日」献立を実施します。この日は、すべての料理に碧南市で作られた有機白しょうゆを使用します。詳しくは献立表を見てください。

【小中】【きなこおはぎ】

和食にぴったりな、こしあんが入ったおはぎです。



【吹き寄せ煮】

栗やれんこん、しめじなどを使って、風で吹き寄せられた落ち葉を表現した料理です。



【鰯のもみじ焼き】

紅葉をイメージし、愛知県産のにんじんペーストで作ったみそ味のタレをかけます。



【牛乳】

愛知県産



【ごはん】

愛知県産「あいちのかおり」



【湯葉と紅葉のすまし汁】

湯葉や紅葉型のかまぼこが入った、秋を感じられるすまし汁です。昆布とかつお節から丁寧にだしをとります。ぜひ、だしの味を感じてほしいです。

和食のよさを見直そう



和食は、平成25年にユネスコ世界文化遺産に登録された「日本人の伝統的な食文化」です。世界からも注目されている和食のよさを、もう一度見直してみませんか？

① 新鮮でおいしい豊かな食材たち

日本は南北に長く、日本の中でも気候に差があります。そのおかげで、それぞれの地域ならではの食材に恵まれ、素材の味を大切に料理がたくさんあります。また、海や山など自然が豊かなため、食材がとても豊富です。



② 健康を支える栄養バランス

ご飯を中心に、肉や魚、大豆製品のおかず、野菜をたくさん使うおかず、汁物を組み合わせた和食は、栄養バランスが整いやすいと言われています。

また、だしを生かし「うま味」を上手に使うことによって塩分を控えることができるので、健康的です。



③ 自然や四季の美しさを表す工夫

みぞれ汁や竜田揚げなど、料理で季節を表現したり、季節に合った器を使ったりして、四季がある日本ならではの楽しみ方をしてきました。



④ 行事の日の特別な食事

正月のおせち料理や七夕のそうめんなど、行事ごとに食べる料理や食品があり、食文化と年中行事は深い関わりがあります。

また、家族や地域の人と共に食事をする事で、結びつきを深めてきました。



食事から秋を感じてみませんか？ 鯖のもみじ焼き

〈材料 4人分〉

- 鯖（切り身） 4切れ
- 塩 少々
- ① {
 - にんじん（すりおろす） 30g
 - 白みそ 小さじ1
 - 三温糖 小さじ1.5
 - 白しょうゆ 少々
 - 本みりん 小さじ1/2
 - 水 小さじ1/2}

〈作り方〉

- ① Aを混ぜ合わせて、様子を見ながら電子レンジで500w30秒ほど加熱する。
- ② 鯖に塩で下味をつけ、焼く。
- ③ 鯖に①をかける。

「秋を感じる和食の日」のために考えた新メニューです。給食では、碧南市で作られた有機白しょうゆを使っています。にんじんの鮮やかなオレンジ色で紅葉を表現しています。ぜひ、季節を感じながら食べてください。

