

# 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。



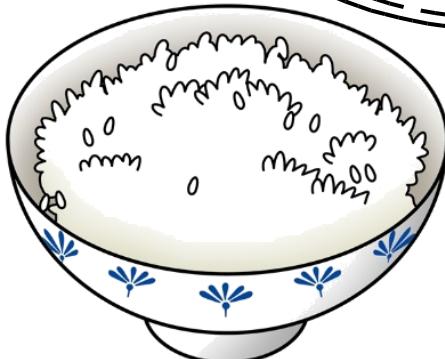
### 【鰯のもみじ焼き】

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、素材の味を大切にした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 行事日の日の 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ことで、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？ 鰯のもみじ焼き

### 〈材料 4人分〉

・鰯（切り身）	4切れ
・塩	少々
Ⓐ  ・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〉

- 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。
- 鰯に塩で下味をつけ、焼く。
- 鰯に①をかける。



「秋を感じる和食の日」のために考案した新メニューです。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。

