

# 栄養だより 11月号

2019年（令和元年）

貝塚市学校給食会

秋も深まり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。寒くて布団から出にくくなりますが、時間に余裕をもって、朝ごはんをしっかり食べると、元気に1日が過ごせます。また、「実りの秋」といわれるように、給食でも秋が旬の食べものや、冬にかけておいしい食べものが出ます。おいしくいただきます。



## 和食のすばらしさを知ろう！

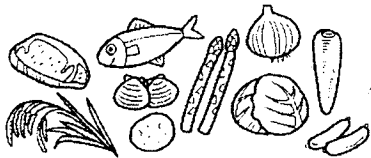


11月24日は、『和食の日』です。和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化で、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、未来へ守り伝えていくという素晴らしい文化のことです。

### ～和食の特徴～

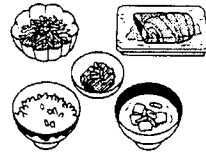
#### 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は南北に長く、海・山・里と新鮮な食材が豊富にとれることから、食材を生かす調理技法が発達しています。



#### 健康的な食生活を支える栄養バランス

「一汁三菜」を基本とする食生活は、栄養バランスがよいといわれています。だしとうま味やしょうゆ、みそなどの発酵食品を上手に使うことで、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



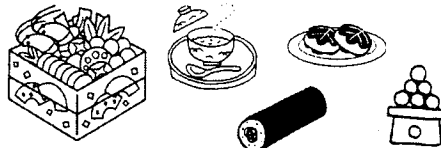
#### 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現します。旬の食材を使い、季節の花を飾ったり、調度品や器にも気を配ったりして季節感を楽しみます。



#### 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わっています。自然の恵みである食べものを皆で分け合い、食事の時間を共に過ごすことで、家族や地域の絆を深めてきました。

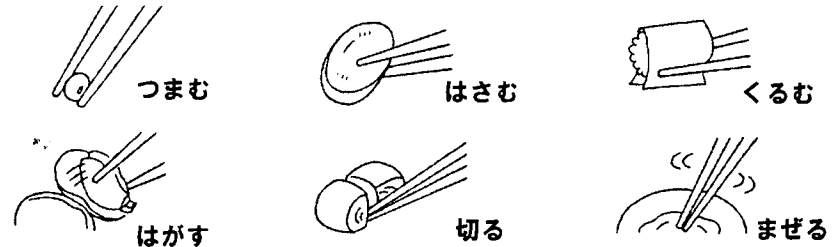


## 和食に欠かせない『はし』

『はし』は、日本人にとってとても大切な食事の道具です。昔から、日本人は『はし』を器用に使って食事をしてきました。こうした文化を大切に守り、また後世にも伝えていくようにしましょう。

### はしの機能

いろいろな使い方ができる日本のはしは、和食を食べるのに適しています。スプーンは「すくう」、フォークは「刺す」、ナイフは「切る」という用途があるのに対して、はしの機能は多岐にわたります。

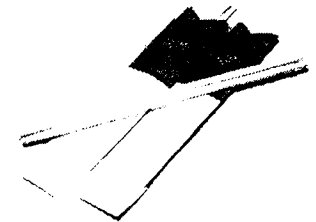


はしの様々な機能を生かすために、  
正しく持って食事ができるように心がけましょう！！

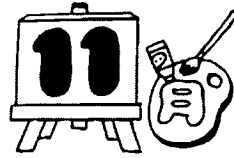
### 祝いばし

お正月に使われるはしに、「祝いばし」があります。祝いばしは、丸いはしで、両端が細く、真ん中が少し太くなっています。これは「両口ばし」とも呼ばれ、一方は人が、もう一方は神様が使うと考えてできた形です。

祝いばしの中ほどが太くなっているのは、  
こめだわら米俵や赤ちゃんがおなかにいるお母さんを表しており、豊作や子孫繁栄を願うためだといわれています。材料には、しなやかで折れにくい柳が使われています。



# 今月の献立より



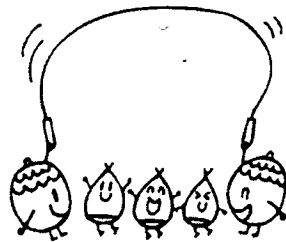
## ◇豆腐のチリソース【22日(金)】

<1人分の材料>

豆腐	80g
豚ひき肉	20g
たまねぎ	40g
にんじん	10g
きざみねぎ	3g
土生姜	1g
油	0.5g
(A)ケチャップ	8g
(A)濃口醤油	3g
(A)酒	2g
(A)砂糖	1g
(A)豆板醤	0.2g
(A)水	14g
片栗粉	2g
ごま油	1g

<作り方>

- ① 豆腐はゆでておく。たまねぎ・にんじん・土生姜はみじん切りにする。
- ② 油を熱し、土生姜を炒め、豚肉・にんじん・たまねぎの順に炒める。
- ③ (A)・豆腐を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、青ねぎ・ごま油を入れて仕上げる。



※材料は、給食1人分の可食量(皮や種などを除いた分量)です。作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、右の表を参考にしてください。

11月のスプーンの日、

5日(火)、8日(金)、15日(金)、  
18日(月)、21日(木)、22日(金)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》



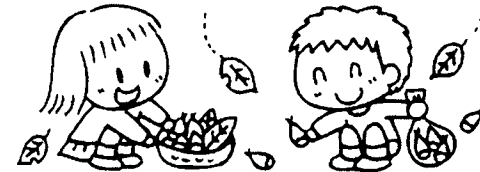
## ◇豚肉とキャベツのみそ炒め【28日(木)】

<1人分の材料>

豚肉	30g
キャベツ	60g
にんじん	15g
ピーマン	10g
にんにく	0.15g
(A)みそ	4.5g
(A)砂糖	3g
(A)濃口醤油	3.7g
(A)酒	1.5g
ごま油	0.5g
ラード	0.5g

<作り方>

- ① 豚肉は薄切りにする。キャベツ・ピーマンは3cmの角切り、にんじんは1cmの短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② ラードを熱し、にんにくを炒め、豚肉を入れてよく炒める。
- ③ にんじん・ピーマン・キャベツを加えて炒め、(A)を入れてさらに炒める。
- ④ ごま油を入れて仕上げる。



計量カップ・スプーンによる食品の重量表(g)

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大きじ (15cc)	カップ (200cc)
水 酢 酒		5	15	200
醤油 みりん みそ		6	18	230
砂糖 (上白糖)		3	9	130
食 塩		6	18	240
小 麦 粉		3	9	110
片 栗 粉		3	9	130
トマトケチャップ		5	15	230
ウスターソース		6	18	240
油		4	12	180