

えいようだより

2019年 11月
(令和元年) 貝塚市学校給食会
貝塚市立東山小学校

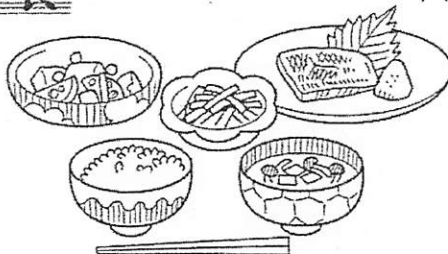
受け継いでいこう和食文化

2013年(平成25年)12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として『和食の日』が制定されました。

給食でも、ご飯を中心に、行事食を取り入れ、伝統的な食文化を伝えるようにしています。



和食のよさを見直そう!



「一汁三菜」という言葉を聞いたことがありますか？これは、ごはん(白飯)と汁物(汁)に3つのおかずを組み合わせたもので、昔から和食の献立の基本となっています。

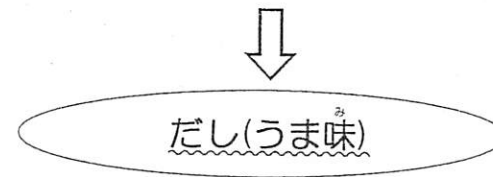
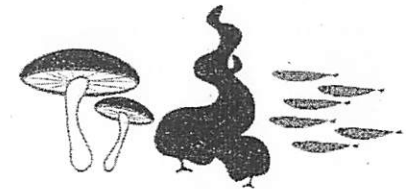
旬の食材を上手に取り入れた和食のよさをもう一度見直してみましょう。

- 給食の行事食
- (1月) 黒豆、雑煮
 - (2月) 節分豆、いわし
 - (3月) ひなあられ、まぜずし、赤飯
 - (7月) セタにゆうめん
 - (9月) 月見汁
 - (12月) 冬至のかぼちゃなど

おいしい「だし」を味わってみよう!!

『だし』は食材に含まれている「うまみ」をとかし出したものです。和食は煮干しや昆布、かつお節、干しいたけなど、さまざまな食材から『だし』をとることができます。『だし』はみそ汁などの汁物、煮物などさまざまな和食の基本になります。また、『だし』にはうまみが多く含まれているため、調味料が少なくてもおいしく食べられます。

昆布
かつお節・煮干し
干しいたけ



※2種類以上のだしを合わせると、さらにおいしくなります。



給食では、「かやくごはん」や「みそ汁」「白菜の煮物」などの和食の献立に「削り節」や「昆布」でとっただしを使っています。うどんは「削り節」と「昆布」2種類のだしを合わせて使っています。給食でもだしのうまみを味わいましょう。

今月の献立より

◆豚肉のねぎ塩炒め【7日（木）】



〈1人分の材料〉

豚肉	30g
油	0.5g
にんにく	0.3g
白ねぎ	3g
ごま油	0.3g
塩	0.3g
玉ねぎ	25g
緑豆もやし	25g
青ねぎ	4g
酒	2g
レモン汁	0.5g
塩	少々
こしょう	少々
すりごま	1g
片栗粉	1g

〈作り方〉

- ①豚肉は5cmくらいに切る。にんにく・白ねぎはみじん切り、玉ねぎは薄切り、青ねぎは小口切り、レモンはしぼっておく。
- ②油を熱し、にんにく、豚肉を炒め、白ねぎ・ごま油・塩で味付けする。
- ③玉ねぎ、もやしを加えて炒め、酒、青ねぎ、レモン汁を入れ、塩、こしょうで味を調える。
- ④すりごまを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。



※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です。ご家庭で作られる時の調味料は、右の表を参考にしてください。

◆ひじきごはん【27日（水）】

〈1人分の材料〉

精米	70g
ひじき(乾燥)	2g
鶏肉	10g
にんじん	10g
うすあげ	5g
グリーンピース(冷凍)	5g
油	0.5g
砂糖	2g
塩	0.4g
淡口醤油	3g
酒	2g
だし昆布	0.5g
削り節	1g
水	適量

〈作り方〉

- ①米を洗って30分程水につけ、ザルにあけて水気を切っておく。
- ②水にだし昆布を入れ、煮立ったら削り節を入れてだしをとる。
- ③鶏肉は食べやすい大きさに切って醤油と酒の一部で下味をつけておく。ひじきは洗って水でもどす。にんじんは千切り、うすあげは油抜きをして短冊切りにする。
- ④油を熱し、鶏肉、ひじき、にんじん、うすあげを炒め、調味料で味をつける。
- ⑤米、だし汁を入れて炊く。
- ⑥グリーンピースを入れて仕上げる。

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)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)
水	酢	5	15	200
醤油	みりん	6	18	230
	みそ			
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