

11月 駒っ子給食だより

今月は、11月24日の「和食の日」にちなんで、世界に誇る和食の特徴と「おだし」、それからお米「中央アルプスのゆきどけ」と二本松市の郷土料理「ざくざく」を紹介します。

- 11月22日（水）の献立
- 「中央アルプスのゆきどけ」のごはん
 - ざくざく（二本松市の郷土料理）
 - イカのかりん揚げ
 - 五色あえ
 - 牛乳

11月24日は「和食の日」

栄養バランス抜群！
和食の基本「一汁三菜」

副菜 副菜 主菜

主食 香の物 汁物

◆「自然の尊重」を基本とした和食文化の特徴◆

□多様で新鮮な食材とその味わいをいかす



日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを生かす調理法があります。

□栄養バランスがよく、健康的な食生活



和食は栄養バランスをとりやすく、だしのうま味により、動物性油脂や塩分のとりすぎをおさえることができます。

□自然の美しさや季節の変化を楽しむ



季節の花や葉を料理にあしらう、器を料理や季節に合わせるなど、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。

□自然の恵みに感謝する



正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域の人とともに食べ物を用意し、一緒に食べることで絆を深めてきました。

だしで味わう「和食」の日

11月24日は「和食の日」です。日本の自然から生まれ、歴史の中ではぐくまれた私たちの食文化「和食」を理解し、和食の基本である「だし」を味わいましょう。



「だし」はかつお節や昆布、煮干しやしいたけなどを、水に浸し、水の中で加熱したりして「うま味」を引き出した汁のことです。

「だし」のうま味は、和食の基本となります。

給食では、かつお節、昆布、煮干し、しいたけなどきのこ類などから、「だし」をとります。それぞれ一つでも、美味しいのですが、上手に組み合わせることでさらに深い味を作ることができます。この「うま味」を利用して、塩分をひかえた味付けをしています。体にやさしい「だし」の味を味わってください。

給食ではこんな風にだしをとっています。



煮だします。



かつお節などをこします。



できあがり。

福島の郷土料理も食べてくだー！



ざくざく



「ざくざく」ってなあに？

「ざくざく」は駒ヶ根市と友好都市の福島県二本松市の郷土料理です。たくさんの具材を「ざくざく」と、さいの目に切って作られる伝統的な汁ものです。昔から冠婚葬祭など特別なときに食べられてきました。

具材やだしは、地域や家庭によって違いがあり、いろいろな「ざくざく」を楽しむことができます。今日は、だしで味わう「和食の日」にちなんで、こんぶ・かつおぶし・煮干しの3つのだしで「ざくざく」を作りました。味わってみましょう！

和食の中心は「ごはん」

今回は株式会社北の原ファームのみなさんが育てた「中央アルプスのゆきどけ」という新米を特別にゆずっていただきました。北の原のみなさんは、田植えの時1回だけ消毒をして、後はなにもしないので、安全・安心のおいしいお米ができます。中央アルプスの雪解け水で育った甘みのあるお米の味を味わって食べてみましょう。よくかむと、お米の甘みが感じられますよ。

日本には口中調味という食べ方があります。ごはんとお汁やおかずを、口中でちょうど良い塩加減にして食べる食べ方です。

自然にやっている人が多いと思います。なにか一つのものを食べ続けるばかり食べにならないように注意しましょう。



よくかんで甘みの甘みをお米の味を味わってね！



株式会社北の原ファーム 小原さん 小沢さん