

10月30日(月)

和食のよさを知ろう

① さまざまな種類の食材がある

海、山、里と豊かな自然に恵まれ、いろいろ新鮮な食材がどれ、素材をいかした料理があります。



② 栄養のバランスがよい

ごはんを中心とした一汁三菜(汁物と3つのおかず)の食事は理想的な栄養バランスと言われています。



③ 自然の美しさや四季を楽しむ

器や盛りつけを工夫して、季節感を楽しみます。



④ 年中行事との関わりがある

お正月やお月見など、行事ごとの料理があります。

きょうのこんだて

さんまのさんしょうやき
すましじる
こうやどうふのにもの
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) さんま、こうやどうふ、だしこんぶ、けずりぶし ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) さとう、ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしきととのえる) たまねぎ、にんじん、みつば、 はくさい、えのきだけ グリンピース

クイズ20 和食がユネスコの世界文化遺産に認定されたのは、

いつですか。

① 平成25年 ② 平成26年 ③ 平成27年

一口メモ

○今日は「さんまのさんしょう焼き」です。秋が旬のさんまを料理酒で下味をつけて焼いたあと、さんしょうの風味がきいたたれをかけました。

さんまは、漢字で書くと「秋刀魚」です。秋にとれる刀のように細長い魚なので名付けられたともいわれています。

さんまをホテルパンに並べているところ



○高野どうふの煮ものは、味つけしただしに高野どうふを加えて煮含めました。高野どうふは、とうふを乾燥させたものです。

スポンジ状になって味もしみこみやすい食品です。

植物性のたんぱく質やカルシウム、鉄分等も含んでいます。乾物の高野どうふですが、給食では、湯で戻す必要のないものを使用しています。ご家庭でもお手軽に使用することができますので、副菜の一品として高野どうふをぜひお試しください。



【おまけクイズ】

高野どうふを作るとき とうふを乾燥する前に、どんなことをしているでしょうか。

① とうふをゆでる ② とうふを凍らせる ③ とうふを細かく切る

はくさい	茨城県	にんじん	北海道	えのきだけ	長野県
たまねぎ	北海道	みつば	愛知県	グリンピース(冷)	アメリカ

ごみの分別□普通ごみ…牛乳キャップ□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：① おまけクイズの答え：②