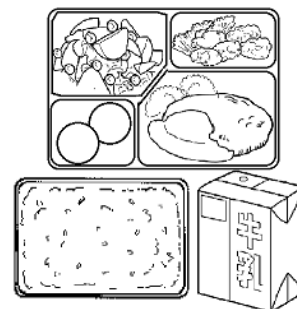


給食で栄養を考えましょう

今月の献立

「揚げどりのねぎ塩たれ、干しずいきの炒め煮、じゃがいもの炒めもの、ブロッコリーのからしあえ、すまし汁、ご飯、牛乳」より



和食～日本の伝統的食文化～

和食はご飯を主食として、魚や肉などの主菜、野菜や海藻、豆、いもなどの副菜を合わせたバランスのよい食事です。今や日本だけでなく世界に日本の食文化のよさが広がり、和食は平成 25 年 12 月にユネスコの無形文化遺産に登録されました。

中学校給食でも行事食や伝統食などさまざまな和食献立が登場します。

揚げどりのねぎ塩たれ…から揚げは日本独特の調理方法で、戦後の食糧難に鶏肉のおいしい食べ方の一つとして発展してきました。今回は旬のねぎを使った「ねぎ塩たれ」をかけています。

干しずいきの炒め煮…ずいきは関東では「芋がら」関西では「割菜」とも呼ばれ、里芋の葉柄のことです。夏が旬ですが、干して保存食としても昔から重宝されてきました。ミネラル、ビタミン A、食物繊維が豊富で、昔から産後の女性に食べさせて体力回復を願う習慣があります。

じゃがいもの炒めもの…じゃがいもは長期保存が可能で、寒い冬を乗り切るために必要なビタミン類を多く含んでいます。

すまし汁…和食の基本となる「一汁三菜」の汁です。だし汁のうま味は日本人が発見したおいしく食べるための知恵です。はくさいとみつばのうま味を引き出す効果もあります。

中学校給食では、1 月に正月の行事献立、9 月に月見の行事献立、12 月に冬至の日の行事献立が登場します。

☆好き嫌いしないで、なんでも食べましょう！