



いただきます

給食だより
大崎市岩出山学校給食センター
令和3年11月

落ち葉を踏む感触に秋の終わりを感じます。この季節は、一日の気温差が大きく体調を崩しやすくなります。適度な運動と休養、そして3食バランスのよい食事を心がけ、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

「和食」を見直そう!



「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ていることをご存じですか? ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えていきます。

和食文化国民会議・認定

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

大学いも

さつまいもの食物繊維は芋類の中でもトップクラス。また、切った時に出る白い液（ヤラピン）の二重の作用で便通をよくしてくれます。

【材料】（4人分）

- さつまいも 1本 (200g)
- 水 大さじ5
- 三温糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 揚げ油 適量

【作り方】

- ① さつまいもは食べやすい大きさに切り、水につけてあく抜きする。
- ② ①を耐熱容器に入れて、ラップをかけ、レンジで5分程度加熱する。
- ③ ②の水気をペーパータオルで拭き取り、揚げ油で揚げる。（火が通っているので、表面が色づく程度揚げる）
- ④ フライパンに水大さじ5を入れて沸騰させたら、三温糖を加える。
- ⑤ ぶつぶつと泡が出てきたら火を弱め、しょうゆを加えて味見する。
- ⑥ ⑤に③のさつまいもを入れてからめる。

電子レンジで時短! 焼いも

水にくぐらせたさつまいもをクッキングシートで包み、ラップをして電子レンジで加熱後、ラップとクッキングシートをはずし、さらにオーブントースターで過熱するとホクホクに・・・。

