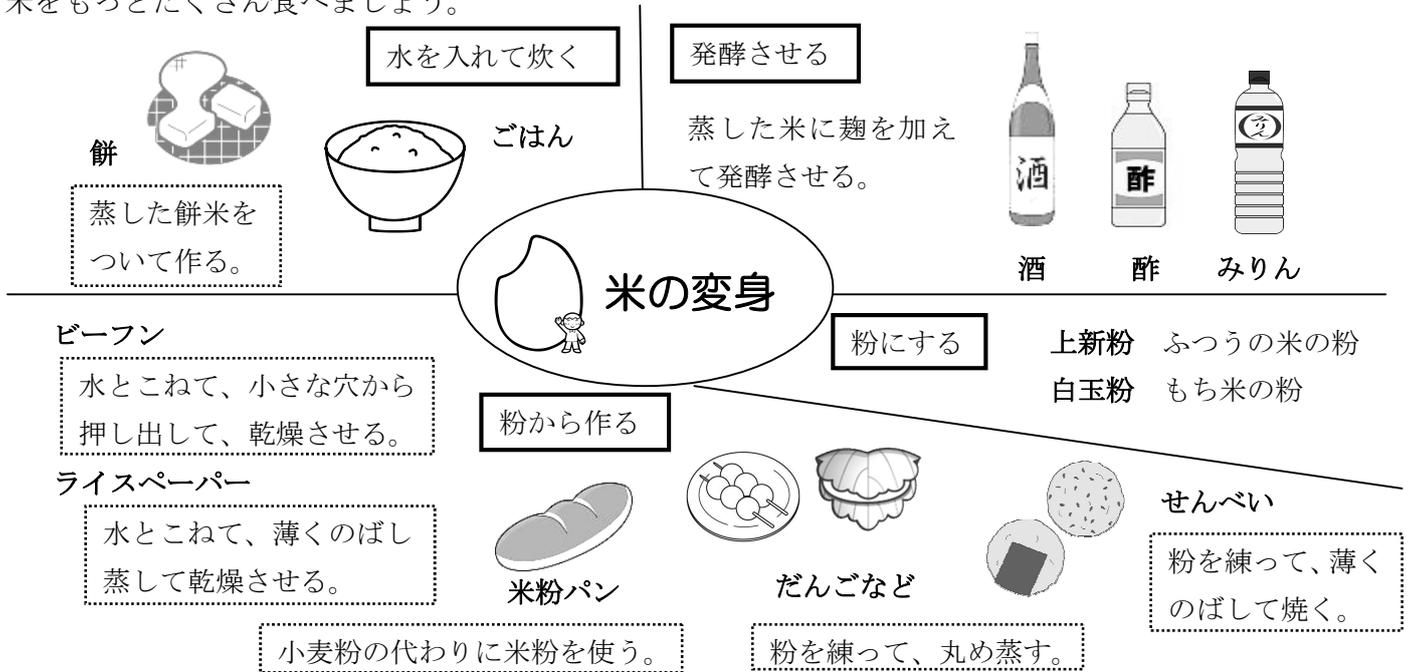




## 米の食文化を守り、もっと米を食べましょう!

米は、私たち日本人の食事に欠かせない食べ物ですが、最近ではパン食が増え、米の消費が減っています。米は、加工や調理方法により、さまざまなおいしい食べ物に変身します。昔から伝わる米の食文化を守り米をもっとたくさん食べましょう。



米はそのまま炊いて食べる「ごはん」の他に、お寿司や、パエリア、ビビンバ、チャーハン等のいろいろな変わりごはんにもなります。



給食の献立テーマ 伝統的な日本食を取り入れる(魚、野菜中心)～世界の料理も取り入れる～

### 郷土食

- 6日 衣笠井 (京都府)
- 16日 ちゃんぼん (長崎県)
- 31日 うちこみ汁 (香川県)

### 食育の日

- 17日(金) くりごはん
- 五目汁
- 鶏肉と長いもの煮物
- ミニフィッシュ
- 牛乳

### 29日(水) ☆ トック ☆ (韓国・朝鮮)

#### 材料(4人分)

- 皮なし鶏肉 60g
- たまご 3個
- トック 120g
- にんじん 60g
- もやし 60g
- 青ねぎ 30g
- 白ごま 3g
- しお 小さじ2/3
- こしょう 少々
- うすくちしょうゆ 大さじ1
- ごま油 小さじ1/2
- 中華スープの素 小さじ1
- 水 600cc

#### 作り方

- ① にんじん・せん切り  
青ねぎ・小口切り 鶏肉・一口切り
- ② 分量の水を沸かし、中華スープの素を入れ、鶏肉、にんじんを入れ煮る。
- ③ しお、うすくちしょうゆで調味しもやし、トックを加え煮る。
- ④ トックがやわらかくなったら、たまごをとき入れ、青ねぎ、白ごま、ごま油を入れ、仕上げる。

トックは、韓国・朝鮮のおもちです。

