

秋も深まり、朝晩の寒暖差が大きくなってきました。日本の秋は「実り」の季節であり、自然に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る行事が行われる季節でもあります。日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、改めて和食の良さについて考えてみましょう。

和食の良さを見直そう

「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はご存じですか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、海・山・里と日本の豊かな自然が生み出す多様で新鮮な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品や保存食の活用、そしてご飯を中心とした栄養バランスに優れた献立が特徴です。

また、和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日として、平成25年に11月24日は“11(いい)24(日本食)の日”『和食の日』に制定されました。この機会に、改めて和食の良さについて考えてみましょう。

和食の基本の形（一汁三菜）

「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な【エネルギーになるもの】【体をつくるもの】【体の調子を整えるもの】という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

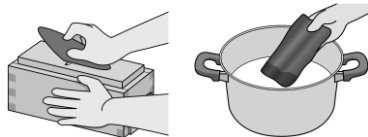


主 食	汁 物(味噌汁)	三 菜
エネルギー源である炭水化物を補給します。 和食の場合はお米が基本です。	だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などを具とした料理です。	主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。

和食の4つの特徴

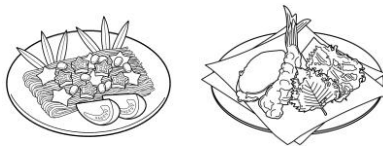
多様で新鮮な食材と素朴の味わいを活用

海や川、山や里で採れるさまざまな新鮮な食材を使い、自然の味を生かす調理法で作られる。



自然の美しさの表現

自然の美しさや春夏秋冬の季節の移り変わりを、器や盛り付け、部屋の飾りなどで表現する。



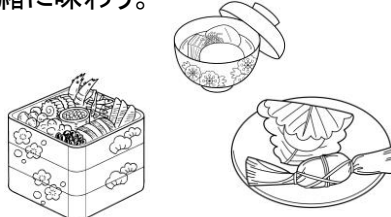
バランスがよく健康的な食生活

ご飯を主食に、汁物やおかずを組み合わせた献立が基本で、いろいろな食材を使うので、栄養バランスがよく、健康的な食生活を支える。



年中行事との関わり

日本人の食文化は、年中行事に合わせた料理があり、家族や地域の人々と一緒に味わう。



「みんなのイチオシレシピ」にたくさんのご応募をありがとうございました！

給食だより7月号でもお知らせしていた『みんなのイチオシレシピ』の募集。第1回目の今年は、四校261人の応募がありました。ご応募いただいたレシピは書類選考、試作を経て、16の『みんなのイチオシレシピ』が正式に中学校給食の献立として採用されました。採用された献立は、2月以降に新献立として給食に登場しますので楽しみに♪



採用された『みんなのイチオシレシピ』を紹介するよ♪(順不同)

大おかず部門

- ・バターチキンカレー（住道）
- ・唐揚げゆず胡椒（北条）
- ・回鍋肉（住道）
- ・鮭クリームパスタ（諸福）
- ・豚肉のオイスターソース炒め（諸福）

中おかず部門

- ・豚肉チンジャオロース（住道）
- ・豚バラとキャベツの塩ダレ炒め（住道）
- ・麻婆じゃが芋（住道）
- ・ピーマンとじゃがいものカレー風味きんぴら（住道）
- ・チキンとキャベツのガーリック炒め（住道・北条）
- ・豚肉のコチュジャン炒め（住道）
- ・じゃがいものみそバター炒め（北条）
- ・さつまいもと鶏肉の甘辛炒め（諸福）

小おかず部門

- ・ソーセージとピーマンの炒め物（諸福）
- ・ほうれん草ともやしの海苔かつお和え(北条)
- ・ちくわの甘辛炒め（諸福）

(順不同)

※中学校給食で実施するため、材料・分量・調理方法を変更している場合があります。また、レシピ名についても若干変更している場合があります。

一次審査を通過した方には参加賞を進呈します。なお、参加賞、採用特典は12月以降のお渡しを予定しています。学校を通じてお渡ししますので、到着まで楽しみにお待ちくださいね。

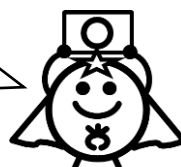


次回の給食だよりでは、
『教育長が選ぶ！みんなのイチオシレシピ』
を紹介するよ。どのレシピが
選ばれたのかな♪



給食のおかずのお肉が赤っぽい。
これって、食べても大丈夫？？

安心して下さい！
しっかり加熱しています。



学校給食は調理のときに必ず85度以上に加熱されていることを確かめ、学校で再加熱をするときには、75度以上に温められていることを確認しているので、食中毒の心配をせずに安心して食べることができます。肉を加熱すると通常は赤色から茶色や褐色に変色しますが、これは肉に含まれるミオグロビンと呼ばれるたんぱく質に含まれる鉄分の熱による酸化反応です。このミオグロビンには耐熱性のミオグロビンが存在し、いくら加熱しても赤い肉もあります。