給食だより

No. 8

栗東市役所　子ども青少年局幼児課

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。昼夜の寒暖の差も大きくなり、風邪をひいたり体調を崩しやすくなる子どもたちが増えてきます。規則正しい生活と、栄養バランスの良い食事を心がけ、たっぷり睡眠をとり、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

日本の食文化について

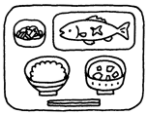
１１月２４日は「和食の日」です

2013年、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」とは、料理そのものだけでなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切にする日本人の心」が育んだ「伝統的な食文化」のことを言います。和食文化の良さをみんなで守り、次世代へつなげていくことが大切です。

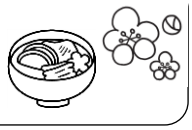
「和食」の4つの特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

健康的な食生活を支える栄養バランス



自然の美しさや季節の移ろいの表現



正月などの年中行事との密接な関わり

和食の基本 「だし」について

「だし」は、昆布やかつお節などを、水やお湯を使って煮出し、うま味をひきだしたもので、和食の味の基本となるものです。天然の素材を使った「だし」は香りがよく、うま味が豊富なので、塩分が少なくても美味しくいただくことができ、食材そのものの味を美味しく味わうことができます。
家庭でも、「だし」のうま味を生かした料理を作ってみましょう。

★一番だしのとり方★

材料（汁椀物：約6人分:800cc）
- 昆布…15g（12cmくらい）
- かつお節…20g
- 水…1ℓ

※冷蔵で2～3日、冷凍で2週間くらいは保存できます。

（だしのとり方）
①昆布の表面を固く絞った布巾で拭く。
②水に昆布を入れ30分～1時間ほど浸け、火にかける。
③沸騰直前に昆布を引き上げる。
④かつお節を加えて、沸騰したら火を止める。
⑤かつお節が沈んだら布巾でこす。

子どもの咀しゃくをはぐくむために

食事をよくかんで食べると、唾液がたくさん出て食べ物の消化を助けるだけでなく、肥満を防いだり、脳の働きを良くするなど、体に良いことがたくさんあります。普段から、よくかむことを意識して食べましょう。

唾液のはたらき

- ●食べ物の消化を助ける
- ●食べ物の味を感じやすくする
- ●口の中を洗い流し、歯を綺麗にする
- ●口から入る細菌の増殖を防ぐ
- ●食べ物を飲み込みやすくする

よくかんで食べるための工夫

◆「歯ごたえのあるもの」を食べましょう。
食物繊維の多い野菜（ごぼうやれんこん）、海藻、きのこ、こんにゃくなど

◆食材を組み合わせて食べましょう。
例）里芋の煮物⇒にんじんやれんこんをプラス

かみかみレシピ

【れんこんの梅きんぴら】

〈材料〉4人分

れんこん	１節（250g）
ごま油	大さじ１
梅干し	大１個
うすくち醤油	小さじ１
みりん	大さじ１
ごま	適量

〈作り方〉

①れんこんは皮をむき、5㎜幅のいちょう切りにしてしばらく水にさらし、ざるにあげる。
②梅干しは種を取り、包丁でたたいておく。
③フライパンを熱してごま油をひき、①のれんこんを炒める。
④②の梅干しを加え、れんこんが透き通ってきたら、うすくち醤油、みりんを加え、からめる。
⑤器に盛り、ごまをふりかける。

【きのこのおろし和え】

〈材料〉4人分

えのきたけ	100ｇ
しめじ	100ｇ
まいたけ	100ｇ
小松菜	50g
大根	200g
味付けポン酢	大さじ２

〈作り方〉

①えのきたけは石づきを取り、長さ3等分に切る。しめじ、まいたけは石づきを取りほぐす。
②①を茹でてざるに取り、水気を切っておく。
③小松菜は茹でて水気をしぼり、2㎝幅に切る。
④大根はすりおろしてざるに取り、水気を切っておく。
⑤②③④を混ぜ合わせ、味付けポン酢と和える。

給食メニュー紹介

【けんちん汁】

〈材料〉4人分

大根	100ｇ
里芋	4個
ごぼう	20ｇ
板こんにゃく	80ｇ
人参	20ｇ
青ねぎ	10ｇ
だし	600cc
うすくち醤油	小さじ1と1/2
塩	一つまみ
みりん	小さじ1/2
料理酒	小さじ1/3

〈作り方〉

①大根、人参は皮をむいて、5㎜幅のいちょう切りにする。ごぼうは皮をむいてささがきにし、水にさらす。里芋は皮をむいて1/４に切り、板こんにゃくは、短冊切りにし、それぞれ茹でておく。
②青ねぎは、小口切りにする。
③鍋にだしを入れ、①の野菜を入れて火をかける。
④全体に火が通ったら、②、うすくち醤油、みりん、料理酒、塩で味を整える。

【切り干し大根の煮物】

〈材料〉4人分

切り干し大根	30ｇ
人参	20ｇ
さやいんげん	20ｇ
だし	200cc
サラダ油	大さじ1
三温糖	大さじ１
こいくち醤油	大さじ１/2
うすくち醤油	大さじ１/2
みりん	大さじ１
料理酒	小さじ1

〈作り方〉

①切り干し大根は、水で洗って10分程度水に浸す。
②人参は、せん切りにし、①の切り干し大根は水気をしぼり、食べやすい長さに切っておく。さやいんげんは、へたを落とし食べやすい大きさに切る。
③鍋にサラダ油をひき、切り干し大根、人参、さやいんげんを炒める。
④③にだし、三温糖、こいくち醤油、うすくち醤油、みりん、料理酒を加え味を整える。中火～弱火で煮汁がなくなるまで煮含める。