

11月給食だより

令和3年度
山梨市教育委員会

秋が深まってきました。まもなく冬の足音も聞こえてきます。

11月24日は“いい日本食”と読んで「和食の日」です。和食は日本人の伝統的な食文化として、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されています。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。



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>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

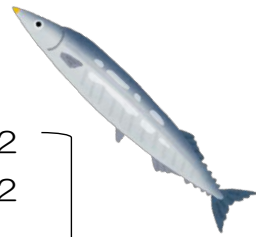
感謝の心を大切に

食事のあいさつをきちんとしていますか？忙しい毎日の中、忘れてしまうこともあるかもしれませんが、食事を作ってくれる人・生産者の人・食べ物の命のことを考えると、自然と感謝の気持ちがわいて言葉に出てくるのではないかと思います。ぜひご家庭でも話題にしてみてくださいはいかがでしょうか？



給食レシピ紹介

- 【さんまのかば焼き】 4人分
- さんま開き・・・50g くらいを4切
 - 片栗粉・・・・適量 (衣)
 - 揚げ油・・・・適量
 - しょうゆ・・・・大さじ1と1/2
 - 砂糖・・・・大さじ1と1/2
 - 酒・・・・小さじ1 強
 - みりん・・・・小さじ1 強
 - 水・・・・大さじ1
 - 白いりごま・・・少々



A

- (作り方)
- ① タレを作る。A を混ぜ合わせて煮立てる。
 - ② さんまに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
 - ③ 揚げたさんまにタレをかける。

*さんまは秋が旬なので、今の季節にぴったりです！
*いわしやアジなど他の魚でアレンジしてもおいしいです♪