



11月給食だより



令和2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23日は勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などに関わっている人や配送する人、食事を作っている人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。

感謝の心を大切に

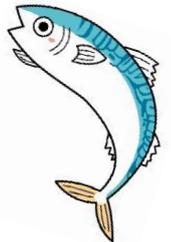
食事のあいさつをきちんとしていますか？忙しい毎日の中、忘れてしまうこともあるかもしれませんが、食事を作ってくれる人・生産者さん・食べ物の命のことを考えると、自然と感謝の気持ちがわいて言葉に出てくるのではないかと思います。ぜひご家庭でも話題にしてみたいはいかがでしょうか？



給食レシピ紹介

【さばのネギソース】 4人分
生さば・・・50g くらいを4切
片栗粉・・・適量（衣）
揚げ油・・・適量

ねぎ・・・5cm くらい
トウバンジャン・・・少々
ごま油・・・少々
さとう・・・大さじ1強
しょうゆ・・・大さじ1 弱
酢・・・小さじ2
しょうが・・・少々
にんにく・・・少々
酒・・・小さじ1強
水・・・小さじ2



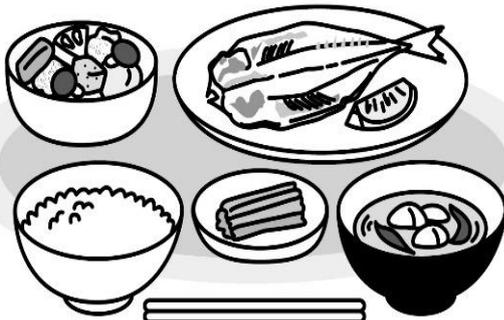
（作り方）

- ①タレを作る。ごま油でしょうが、にんにくを炒め、調味料・水・ねぎをすべて加えて煮立てる。
- ②さばに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③揚げたさばにたれをかける。（少々漬け込む）

*魚は鮭や鰯、白身魚などお好きな魚でOKです！
*鶏肉で作ってもおいしいですよ！

11月24日「和食の日」

（一般社団法人和食文化国民会議制定）



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする“自然の尊重”という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、「多様な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」の4つが挙げられています。

ご飯を中心に主菜（肉や魚などのおかず）・副菜（野菜などのおかず）・汁物の和食の基本形。具がたくさん入った汁はおかずの役目も果たします。季節の食材を使うとよいですね。