

広がる・つながる食育

倉敷まきび支援学校給食室

「ぽくぽくだより」

11月号



(令和元年 11月1日)

朝夕と日中の気温の差が大きく、体調をくずしやすい時期です。衣服はこまめに調節をしましょう。

また、睡眠も十分にとって不規則な生活にならないように気をつけましょう。



今月の給食目標

よくかんでたべよう

よくかんで食べることで、胃腸の負担も減り、消化吸収がうながされます。食べ過ぎを防ぐこともできます。かむことは、自分で意識しないと回数が少なくなります。ご家庭でもお互いの食べ方をチェックしてみましょう。

いいにほんしょく

11月24日(日)は「和食の日」です。

平成25年12月4日、「和食-日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの人類の無形文化遺産の代表的な一覧表に登録されました。一覧表では、「和食」を料理そのものではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置付けています。

「伝統的な日本人の食文化」とは

- 特徴1 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
- 特徴2 バランスがよく、健康的な食生活
- 特徴3 自然の美しさの表現
- 特徴4 年中行事との関わり



和食文化会議では、11月24日を「和食の日」と定め「だして味わう和食の日」の呼びかけをしています。

毎日の給食で使っている「だし」は、天然のかつおや昆布、煮干し、濃縮した100%鶏ガラスープを使っています。塩は、沖縄の塩、みそやお酢は自然醸造。本物の味を伝えます。

いいこをたっぷり使った「いいこだし」抽出中 →



かつおと昆布のだしの取り方（4人分のすまし汁の場合）

を紹介します。

【材料】 昆布 15g
削りかつお 15g
水 900cc



【手順】

- ① 昆布はぬらしたペーパータオルで汚れをさっとふき取ります。
- ② ①の昆布と分量の水を鍋に入れ、昆布がもどるまで置いておき。もどったら中火にかけます。あくをすくい取り、鍋の周囲にぷつぷつと泡が出てきたら（沸騰させないこと）昆布を引き上げます。
- ③ 強火にして、かつお節をほぐしながら入れます。菜箸でほぐし全体が湯につかるようにします。ぐらっと沸いたら火を止めます。ペーパータオルとざるでゆっくりと、一気にこします。絞ると苦みが出るので、自然にたれるのを待ちます。

好みの具材で、すまし汁やおみそ汁を作ってください。だしが、しっかりしていると塩分が少なくてもおいしく味わえます。

だしを取った後の昆布は細切りにして、かつおとフライパンでから煎りして、砂糖とおしょうゆ、みりんで味をつけゴマを入れると「ふりかけ」ができます。茹でた大根葉とごはんに混ぜると「菜めし」ができます。

図書室前の掲示

11月には給食の時間が楽しくなるように、本に出てくる料理も企画しています。読書週間です。しっかり本も読みましょう。

