

食育だより 11月

令和5年11月
秩父第一中学校共同調理場発行





埼玉県ではいろいろな農産物がとれる11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。その他にも11月には「いい歯の日」や「勤労感謝の日」、「和食の日」などがあります。食に関するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。



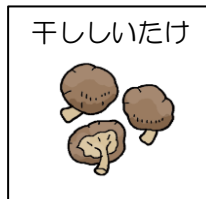
和食の良さを知ろう




2013年、「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ました。和食は、「自然を尊ぶ」という大きな考え方で貫かれていることもその特徴となっています。

<p>多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用</p> 	<p>ごはんを中心とした栄養バランスのとれた健康的な食事</p> 	<p>自然の美しさや四季の移ろいを表現</p> 	<p>年中行事との関わり</p> 
---	--	--	--

和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。



作ってみませんか

《豚肉と大根の煮物》

【材料】 4人分

豚肉	80g
だいこん	300g
じゃがいも	150g
にんじん	80g
こんにゃく	100g
さつま揚げ	60g
ねぎ	30g
しょうが	5g
サラダ油	3g
しょうゆ	25g
砂糖	8g
酒・みりん	6g
塩	0.5g
だし汁	40cc

【作り方】

- ①豚肉はひと口大、だいこん、じゃがいも、にんじんはいちょう切りにする。ねぎは小口切り、さつま揚げは短冊切り、しょうがはみじん切りにする。こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでをする。
- ②鍋に油を入れ、豚肉としょうが(半分)をよく炒め、火が通ったらねぎ以外の食材を炒め煮る。
- ③全体に火が通ったら味付けをして、仕上げにねぎとしょうがを入れる。

豚肉と味の染みたまわらかい根菜がごはんにとぴったりです。

【食育 English】

Make sure you have a good meal greeting. (食事のあいさつをしっかりしましょう。)

「いただきます」

- Let's eat! (さあ 食べましょう!)
- Dig in! (食べよう!)



「ごちそうさま」

- Thank you for the nice meal. (おいしい食事をありがとう。)
- It was very nice. (とてもおいしかったです。)



“Itadaki masu” and “Gochiso sama” means to show your appreciation to life, nature or a person who prepares a meal and so on.

「いただきます」「ごちそうさま」は、生命や自然、食事を準備してくれた人に感謝を伝える意味があります。