

パクパク通信

いい にほんしょく

11月24日は「和食の日」



11月24日は和食の日です。さまざまな料理を手軽に食べられる現代だからこそ、和食の素晴らしさを再認識し、子どもたちへ伝えていきましょう。

給食では毎月19日前後に「和食の日」を設定し、一汁二菜の和食献立を実施しています。



和食には、たくさんの魅力があります



1. 新鮮な食材を活かす
技がいろいろ



2. 栄養バランスが良く
健康的



3. 四季を楽しむ
飾りつけやおもてなし



4. 絆を育む年中行事
との深いかかわり



和食の基本「だし」



岡垣町の給食では、いりこや昆布、かつお節などを使い、ていねいにだしをとっています。

自然のうま味を身体で覚え、豊かな味覚を育むことをねらいとしています。



給食室でかつお節と昆布のだしをとる様子



給食レシピ ♪ おから団子のみそ汁

材 料 (4人分)

鶏ミンチ	160g	米みそ	30g
おから	30g	麦みそ	30g
生姜	ひとかけ	煮干し(いりこ)	20g
片栗粉	9g	だし昆布	20g
塩	少々	水	700ml

人参(いちょう切り)	50g
白菜(短冊切り)	180g
干椎茸(戻して千切り)	1~2枚
こねぎ(小口切り)	20g

給食のみそ汁は、煮干し(いりこ)と昆布でだしをとっています。



作 り 方

【だしをとる】

- ①なべに水を入れ、煮干しと昆布をつける。
- ②なべを火にかけ、沸騰したら火を弱める。
- ③香りがするまで、弱火でじっくりだしをとる。
- ④煮干しと昆布を取り出す。

【おから団子を作る】

- ①しょうがは皮をむいて、すりおろす。
- ②鶏ミンチにおから-生姜・片栗粉・塩を入れて、しっかりこねる。

【みそ汁を作る】

- ①だしを火にかけ、人参・椎茸を入れる。
- ②沸騰したら、おから団子をつみ入れる。
- ③おから団子に火が通ったら白菜を加えみそを溶き入れ、最後にねぎをちらす。