

給食センターだより



令和7年11月発行
岡垣町中学校給食センター

秋が一段と深まり、冬の訪れを感じる季節になってきましたね。朝晩はぐんと冷え込むので、寒暖差で風邪や感染症にかかりやすくなっています。秋の実り豊かな食材を生かした食事をとり、寒さに負けない身体を作っていきましょう!

11月24日は「和食の日」

11月24日は「いい(11)にほん(2)しょく(4)の日」の語呂合わせから、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日と制定されました。和食は平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は自然の恵みを尊重しながら、暮らしの中で伝えられてきた工夫の上に海外の料理や食材を取り入れて1つの文化を育んできました。これが和食の文化として評価されたのです。

和食の特徴

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

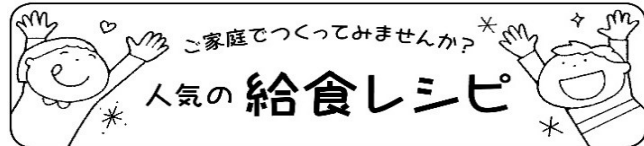


食育 Q&A



Q.和食って体にいいの?

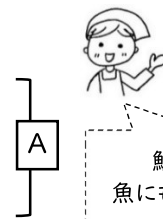
A.和食の特徴は主食・主菜・副菜と汁物の食事スタイル、いわゆる一汁三菜の食事です。主食はエネルギー源となる炭水化物を多く含むご飯。主菜は筋肉や血液の材料となるたんぱく質と、エネルギー源や細胞膜となる脂質を含む肉や魚。副菜には体の調子を整えるビタミン・ミネラルを含む野菜類。汁物は野菜と海藻類が補えます。和食は一食の食事で、5大栄養素が補える理想的な食事なのです。



「さわらのゆず胡椒焼き」

材料(4人分)

さわら(約70g)・・・4切れ
酒(下処理用)・・・大さじ1
みりん・・・小さじ1
塩・・・ひとつまみ
ゆず胡椒・・・小さじ1/2～1
(お好みの辛さで)
油(焼く用)・・・小さじ1



鮭やタラなどの魚にも合う味付けです。

作り方

1. さわらに酒を振りなじませ、キッチンペーパーで水気を取る。
2. Aを混ぜ合わせたあと、Aにさわらを漬け冷蔵庫に置いておく。(約20分)
3. フライパンに油をひき、さわらの皮を下にして焼く。
4. 皮に焼き色が付いたらひっくり返し、2～3分程度蒸し焼きにする。

★11月13日(木)に、給食で登場するメニューです!