

食育通信 第4号



豊平区キャラクター こりん・めーたん

豊平区の小中学校の栄養教諭から年4回食育通信を発行いたします。食事の重要性や給食レシピなど、食に関する情報を発信しますので、健康づくりにご活用ください。

令和6年11月19日発行
豊平ブロック栄養教諭

11月24日は 和食の日です

◆和食の日

11月24日は、「いい にほんしょくのひ」と読んで、和食の日とされています。

2013年に「和食:日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録され、和食文化は、世界共通の財産になりました。

◆和食の特徴

➤ 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海や山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。

また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



➤ 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基準とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスと言われています。

また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



➤ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

さんしょう
山椒の葉

➤ 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



和食を味わう！かんたん給食レシピ

とりめし

ひばいし
美唄市



美唄市発祥のおもてなし料理です。とり肉と玉ねぎの甘み、しょうゆととりのだしが香ばしい人気のメニューです。

<材料> (4人分)

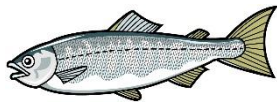
米	320g (約2合)
A	
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々
スープまたは水	適量
とりむね肉	80g 1. 5cm角切り
とりもも肉	80g 1. 5cm角切り
しょうが	少々 すりおろす
酒	小さじ1
玉ねぎ	200g (1個) 1cm角切り
B	
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
塩	少々
サラダ油	適量

《作り方》

- ① とり肉は分量のしょうが・酒につけておく。
- ② なべに油を熱し、とり肉をよく炒める。さらに玉ねぎを入れて炒め、Bの調味料で味をととのえる。
- ③ ②をざるにあけ、汁と具にわけておく。
- ④ スープ(水)にAの調味料と③の煮汁を加え米を炊く。
- ⑤ 炊き上がったごはん③の具を混ぜる。

とりめしは材料の種類が少なく作りやすい炊き込みご飯です。給食では、この作り方のように具を別に調理して、最後にごはんと合わせます。

三平汁



北海道の有名な郷土料理です。根菜類と昆布のだし汁がおいしさを引き立てます。寒い季節にぴったりの料理です。

<材料> (4人分)

サケ	100g ぶつ切り
A	
塩	適量
酒	適量
豆腐	1/2丁角切り
じゃがいも	1個(120g) いちょう切り
にんじん	1/3本(40g) いちょう切り
だいこん	4cm(100g) いちょう切り
こんにゃく	60g 色紙切り
B	
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
酒	小さじ1
昆布のだし汁	3カップ
長ねぎ	1/4本(40g) はす切り
一味唐辛子	適量

《作り方》

- ① サケはAの調味料で下味をつける。
- ② こんにゃくは下ゆでする。
- ③ だし汁に、にんじん、だいこん、こんにゃくを入れて煮る。
- ④ やさいがある程度やわらかくなったら、じゃがいもを入れる。
- ⑤ じゃがいもに半分くらい火が通ったらサケを入れ、しっかりと火を通す。(アクはその都度とる。)
- ⑥ Bの調味料と豆腐を入れて味をととのえる。
- ⑦ 長ねぎ、一味唐辛子を入れて仕上げる。

三平汁はもともと塩漬けのサケやニシンを使い、その塩味で味付けをする料理です。塩漬けのサケを使う時は、下味の「塩」はなくてもよいでしょう。