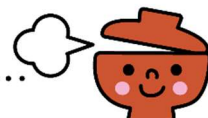


日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことも指します。



「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



健康的な食生活を支える栄養バランス



自然の美しさや季節の移ろいの表現

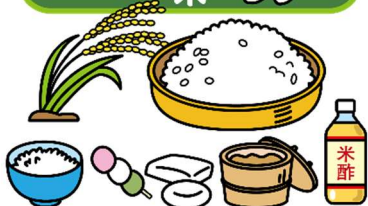


正月などの年中行事との密接な関わり



「和食」に欠かせないもの

米



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。

だし



発酵調味料



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

今年も、百合が原にある、熊木農園さんの玉ねぎが登場します！

毎年、太平小と百合が原小では、百合が原地区にある熊木農園さんの玉ねぎを給食で使用します。

熊木農園では、安心して食べてもらえるようできるだけ化学肥料の使用を抑えた低農薬栽培をされています。給食を通して、地元でとれるおいしい食材をたっぷりと味わい、大切に作る気持ちを育てたいと考えています。今年は夏の暑さのため、玉ねぎの収穫量が例年よりも少ないのですが、給食に提供していただきます。





11月よていにこんだて



月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 ごはん さんべいじる 三平汁 ザンギ もやしのカレー和え 太平小 振替休業日 白飯/鮭 豆腐 じゃがいも 人 参 大根 こんにゃく 長ねぎ/ 鶏肉 卵 生姜 にんにく なた ね油/もやし にんじん ごま油	5 しおラーメン だいがく 大学いも かき 柿 ソフトラーメン 豚肉 生姜 に んにく メンマ つと もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほ うれん草 わかめ 豚骨 鳥がら /さつまいも 水あめ ごま な たね油/柿	6 ツナライス レバー入りメンチカツ ごま和え 胚芽精米 大麦 焼き豆腐 まぐ ろ水煮 人参 ごぼう 椎茸 グ リンピース サラダ油/牛肉 玉 ねぎ パン粉 なたね油/ほうれ ん草 白菜 ごま	7 ごはん とうふ 豆腐とえびのフリ入煮 ひじき入りぎょうざ たたききゅうり 白飯/豆腐 えび 小麦粉 かた くり粉 なたね油 人参 長ねぎ 椎茸 グリンピース 生姜 にん にく サラダ油/キャベツ 豚肉 ひじき なたね油/きゅうり ご ま
10 コッペパン かぼちゃシチュー あつあ 厚揚げサラダ みかん	11 ごはん みそおでん いわしのスパイス揚げ つくだに のりの佃煮 太平小3年校外学習 百合が原小6年校外学習	12 カレーうどん ごまポテト パイン缶 ソフト麺 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ ごぼう 椎茸 ほうれん草 たもぎたけ 長ね ぎ 小麦粉 サラダ油/じゃがい も なたね油 ごま/パイン缶詰	13 北区産白ごぼう ごぼうピラフ ほっけフライ かき 柿 胚芽精米 大麦 バター ベーコ ン ごぼう 玉ねぎ 人参 にん にく ホールコーン パセリ サ ラダ油/ほっけ 小麦粉 卵 パ ン粉 なたね油/柿	14 みそカツ丼 すまし汁 おひたし 白飯 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 なたね油 ごま 味噌/豆腐 わ かめ 椎茸 長ねぎ/小松菜 も やし 糸かつお
17 かくしよく 角食 きなこクリーム ポトフ しろみぎかな 白身魚フライ 角食/豆乳 きなこ バター コ ーンスターチ/豚肉 鶏肉 水あ め ベーコン キャベツ じゃが いも 人参 大根 さやいんげん /真だら 小麦粉 卵 パン粉 な たね油	18 カレーライス やさい 野菜のしょうゆ漬け 白飯 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース サラダ油 小麦 粉 鶏がらスープ/大根 人参 きゅうり	19 きつねうどん チーズポテト パイン缶 ソフト麺 油揚げ つと 椎茸 長ねぎ ほうれん草/じゃがい も バター チーズ 牛乳 スキ ムミルク/パイン缶詰	20 やきふた 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ ヨーグルト和え 胚芽精米 大麦 サラダ油 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ホールコーン 椎茸 グ リンピース サラダ油 ごま油/ かぼちゃ パン粉 乾燥マッシ ュポテト 脱脂粉乳 なたね油/ 缶詰 (みかん パイン 黄桃 な し なつみかん) ヨーグルト	21 にく 肉いため丼 味噌汁 おうとうかん 黄桃缶 白飯 豚肉 メンマ 人参 サラ ダ油 もやし ほうれん草 玉ね ぎ りんご 生姜 にんにく 片 栗粉 ごま油 ごま/キャベツ 油揚げ 味噌/黄桃缶詰
24 (勤労感謝の日) 振替休日 	25 ごはん とうふ 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ いそあえ 白飯 豆腐 豚肉 ピーマン 玉 ねぎ 長ねぎ 人参 生姜 にん にく サラダ油 片栗粉/子持ち カラフトししゃも 小麦粉 片 栗粉 なたね油/小松菜 白菜 もみのり	26 パスタシーフード トマトソース スパイシーポテト ソフトパスタ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 マ ッシュルーム セロリ にんに く オリーブオイル パセリ 小 麦粉 トマト缶詰 鶏がらスー プ/じゃがいも なたね油 カレ ー粉 チリパウダー	27 ひじきごはん みそ汁 ほっかいどうさん 北海道産ぶりカツ 胚芽精米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ 白滝 人参 グリンピー ス サラダ油/高野豆腐 わかめ 長ねぎ 味噌/ぶり パン粉 な たね油	28 ごはん けんちん汁 (しょうゆ味) さんまの味噌煮 みかん 白飯 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 ごぼう 大根 長ねぎ サ ラダ油/骨付きさんま 生姜 長 ねぎ 味噌/みかん

★牛乳は毎日200mL 付きます。

★海産物には、小さなえび・かに・貝類などが含まれる可能性があります。

★食物アレルギー等で詳しい食材一覧を希望の場合はお知らせください。

★果物・野菜は価格・品質により変更する場合がありますのでご了承ください。

