

食育だより

柏市立豊四季中学校
令和4年11月15日



11月24日は「和食の日」です。日本人の主食の米の消費量は、年々減少しています。その一方で肉類や油脂類の消費量は増加しており、健康への影響が心配されています。ご飯を中心に魚や豆類、野菜、海藻類のおかずを組み合わせた日本型の食事のよさが、近年海外での「和食」ブームも手伝い、今、見直されています。

和食の素晴らしさって何？

多彩で新鮮な食材 と持ち味の尊重



日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切に料理がたくさんあります。

健康的な食生活を 支える食事



ご飯を中心に、汁もの、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の一つです。

自然の美しさ 季節の移ろい



和食には食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。

年中行事との 深いつながり



季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間の人と食べる行事食は、共に食事することで家族や人々のきずなを深めてきました。

SDGsと和食



保存食品や発酵食品の活用など食べ物をむだにしない工夫、地産地消、そして旬を生かす和食の伝統とその価値観は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。

弱点は食塩



日本の食生活の課題の一つが食塩のとりすぎです。だしのうま味や酢の酸味など和食の調理の知恵を生かし、薄味を心がけながら素材そのものの味を楽しむ伝統をさらに極めていきましょう。

千葉県さんがの郷土料理「山家焼き」を出します！

～その由来～

房総半島近くの海ではアジ、イワシ、サンマなどの魚がたくさんとれます。漁師たちは、とれた魚を船の上でみそといっしょに細かくたたき、「なめろう」という料理を作りました。漁師は山へ仕事に行くときには、アワビのからにあまった「なめろう」を入れて持っていき、山小屋で蒸したり焼いたりして食べました。山の家で食べた料理ということで、この料理を「山家（さんが）焼き」と呼ぶようになりました。

～農林水産省 日本各地の郷土料理より～

給食では、11月18日に、あじのすり身を天板に広げて、オーブンで焼き、切り分けます。



～給食の「鱈（あじ）の山家焼き」レシピ～

材料4人分	
○鱈のすり身	120g
○鶏ひき肉	90g
○生姜	しぼり汁少々
○長ねぎ	約6cm
○大葉	2枚
○赤みそ	大さじ2/3
○パン粉	大さじ4
○卵	1/2個
○きび砂糖	小さじ1/5
○しょうゆ	小さじ1
○酒	大さじ2/3
○サラダ油	適量

作り方

- ①鱈のすり身とひき肉に、酒と生姜のしぼり汁を入れて、よく練る
- ②みじん切りにした長ねぎと千切りにした大葉、卵、赤みそ、きび砂糖、しょうゆを入れてよく混ぜる
- ③様子をみながら、パン粉を入れて、まとめる
- ④サラダ油を手にとり、俵の形に丸めてフライパンで焼く

【ポイント】

給食では、子供が食べやすいように鶏ひき肉を入れて焼きます。お魚は、秋刀魚、鰯などを使って作ることができます。



11月22日(火) 「図書コラボ給食」

「魔法の宅急便」に登場するスープから、肉団子とトマトのスープを出します。22日の栄養価に訂正がありますので、お知らせ致します。よろしくお願い致します。

(誤) → (正)

(誤) → (正)

訂正のお知らせ

エネルギー・・・661→**750kcal** 脂質・・・18.2→**23.9g**
たんぱく質・・・23.2→**28.8g** 塩分・・・2.97→**3.17g**