意言活动

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 した料理がたくさんあります。

年中行事との 深いでながり



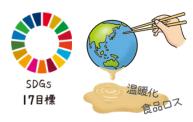
季節や人生の節目で行われる行事で、健康 や幸せを願い、家族や仲間の人と食べる行 事食は、共に食事をすることで家族や人々 のきずなを深めてきました。

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1つです。

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。

自然の美しむ



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。

弱点は食塩



日本の食生活の課題の1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。

さんが

千葉県の郷土料理「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「鰺(あじ)の山家焼き」レシピ~

材料4人分

○鰺のすり身 120g ○鶏ひき肉 90 g しぼり汁少々 ○牛姜 ○長ねぎ 約6cm 2枚 〇大葉 ○赤みそ 大さじ2/3 〇パン粉 大さじ4 1/2個 ○卵 ○きび砂糖 小さじ1/5 Oしょうゆ 小さじ1 大さじ2/3 ○洒

適量

作り方

①鰺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。



〇サラダ油

11月22日(火) 「図書コラボ給食」

「魔女の宅急便」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)

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**

訂正のお知らせ