

給食だより



平成29年度
11月号

総合工科グループ

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が楽しめる季節になります。
豊富な食材をバランスよく食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

★和食の良さを知ろう★

11月24日は「いい(11)日本食(24)」の語呂合わせで、「和食の日」とされています。和食は世界無形文化遺産に登録され、今世界中から注目を集めています。ここでいう「和食」とは料理そのものでなく、“自然を尊重する心”のことであり、下で紹介する4つが特徴として挙げられています。

◎多彩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、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

一汁三菜を基本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。

◎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。



♪この和食文化を守り、これからも大切にしていけたら良いですね。



★11月1日は十三夜です★

十五夜のように月を拝み、秋の収穫に感謝します。栗や大豆（枝豆）を使った料理をお供えすることから、栗名月や豆名月ともよばれます。

十五夜か十三夜のどちらかだけ月見をするのは縁起が悪く、どちらも月見をするのが良いとされていたそうです。



～シンガポール料理～

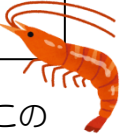
27日のシンガポール料理について紹介します。

★ホッケンミー（海鮮焼きそば）

中国の福建省（ふっけんしょう）発祥の麺料理ということで、この名前がついたそうです。ピリ辛エスニックな焼きそばに仕上げますよ♪

★バクテー（豚ばらのスープ）

豚ばらを柔らかくなるまでじっくり煮込みます。肉や香味野菜のうま味がたっぷり入ったスープになります！



今月の料理

一人でも簡単に作れる料理を毎月ご紹介します。
毎月少しずつ、料理ができるようになっていきましょう♪

大根とベーコンのステーキ（レベル★★★）

【用意するもの】（1～2人分）

- | | | | |
|-------|--------|--------|------|
| ・大根 | 3～4cm | ・ベーコン | 1パック |
| ・醤油 | 大さじ1/2 | ・かつおぶし | 適量 |
| ・サラダ油 | 小さじ1 | ・コショウ | 適量 |

【作り方】

- ①大根は薄めのイチョウ切り、ベーコンは2cm幅に切る。
- ②フライパンで油を熱しベーコンを炒め、焦げ目が付いたら一旦お皿に取り出す。
- ③同じフライパンに火をつけたら大根を入れ、中火で片面を5分ずつ焼く。
- ④ベーコンを戻したら醤油、コショウを加え全体をさっと炒める。火を止めたらかつおぶしを加えて全体を混ぜ、完成。

※レベルについて
★☆☆…混ぜるだけ
★★☆…レンジを使う
★★★…火を使う

