

が つ き ゅ う し ょ く

11月給食たより



平成29年

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「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決定し、話題になりました。「和食」の特徴として以下の4つが挙げられています。

「和食」の特徴

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>自然の美しさや季節のうつろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>



一般社団法人和食文化国民会議が制定

～11月24日の献立～

さつま芋ご飯 大根のみそ汁
はたはたのごまあげ 五目煮豆
かりんとうまんじゅう

11月24日の給食は和食です。バランスよく食べることができる“まごわやさしい”が入った献立にしてみました。学校給食では「和食文化」を今後も伝えていけるよう、行事食や郷土料理など、献立に和食を多く取り入れていきます。



地産地消！丹波黒大豆が給食に登場！

10月13日、猪名川町で作られた丹波黒大豆が給食に登場しました。猪名川町では地元で生産されたものを地元で消費する、地産地消に取り組んでいます。生産者の猪名川農業女子P J；大西清美さん、大西美鈴さんにお話を伺いました。



収穫前の丹波黒大豆

Q:丹波黒大豆のおすすめの食べ方は？

A：茹でたさやと一緒にオリーブオイルと刻みニンニク、鷹の爪をフライパンで炒めてペペロンチーノ風に食べるのがおすすめです。

Q:野菜を育てていて、大変なことはありますか？

A：シカやイノシシが作物を荒らしにくることがあり、周りを柵で囲っています。また、苗が倒れないよう、ロープや柱で支えています。大切に育てている作物が無事に生長したらうれしいです。



大西 清美さん 大西 美鈴さん

～みなさんにメッセージ～

どんな食べ物にも作った人の気持ちがこもっています。好き嫌いせず、食べてくれるとうれしいです。農業をしていると楽しい発見もたくさんあります。プランターでできる野菜もあるので、ぜひ家でもチャレンジしてみてください。

給食一品レシピ ～鶏肉の柚子香り揚げ～

材料（4人分）

わかつりもも肉	200g	} A
かたくりこ	適量	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
うすくち	大さじ1	
淡口しょうゆ	大さじ1	
三温糖	大さじ1	
本みりん	小さじ1/2	
水	小さじ2	
ゆず果汁	小さじ1/2	



- ①. 鍋にAを入れて加熱し、三温糖が溶けたらゆず果汁を加える。
- ②. 若鶏もも肉を一口大に切り、片栗粉をつける。
- ③. ②を油で揚げる。
- ④. ①のタレを③に絡めて出来上がり！