

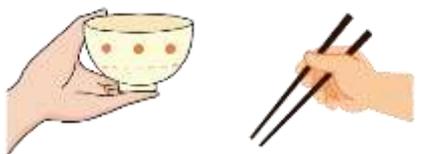
給食だより 第3号



令和5年6月23日 発行
総社市地食べ学校給食センターえがお

みなさんは「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることを知っていますか？ここでの「和食」とは料理のことだけでなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化のことです。最近、ライフスタイルなどの変化により、日本の食文化が失われつつあります。給食ではごはんを主食とした和食の献立を中心に行事食や郷土料理を取り入れ、伝統的な食文化を伝えています。和食の良さを見直し、家庭でも和食を取り入れてみましょう。

家庭で実践したい和食の取り組み

<p>主食のごはんと主菜、副菜、汁物を組み合わせた献立にする</p> 	<p>わたしたちが暮らす総社市や岡山県でとれた新鮮で安心して食べられる食べ物を取り入れる</p> 
<p>かつお節や昆布、煮干しなどで出汁を取りうま味を活かして調理する</p> 	<p>味つけには、米や小麦、大豆などを発酵・熟成させた調味料を使う</p> 
<p>伝統的な行事や郷土に合わせた料理を取り入れる</p> 	<p>ごはんは茶碗、汁物はお椀など決まった器に盛り付け、はしを正しく持って食べる習慣を身に付ける</p> 

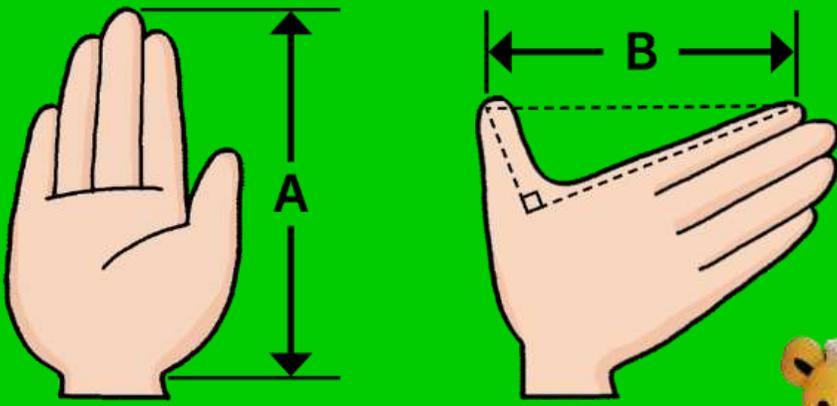
はしの選び方



自分専用のはしを正しく持って、上手に使うことができますか？食事をきれいに食べるには、成長に合わせて使いやすい長さのはしを用意することが大切です。自分の手の長さから自分に合うはしの長さを確認しましょう。

A 手首から中指の先までの長さ × 1.2 = はしの長さ

B 親指と人差し指の間の長さ × 1.5 = はしの長さ



A と B どちらかの計算式で確認しよう！



【鱈の赤米塩麹焼き】 総社市産赤米で作った発酵食品を使います。

材料(4人分) 作り方

鱈 4切	① 鱈は酒塩(酒：大さじ1・塩少々)をして30分おく。
酒 小さじ2	② ①を洗って水気を拭き取る。
赤米塩麹 小さじ1	③ 調味料を混ぜて②を漬ける。
赤米味噌 小さじ2	④ フライパンを熱し、③を焼く。
みりん 小さじ1	※ 焦げやすいので、気をつけましょう。