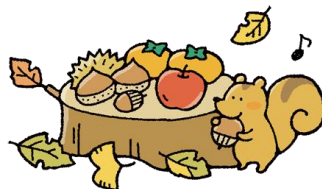


食育・給食だより 11月号

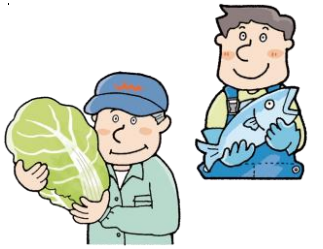


令和6年11月22日
大田区立梅田小学校
校長 金高 俊哉
栄養士 広瀬 智子

◇和食文化に親しもう

平成25年12月4日に、「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これに伴って、11月24日(「いい にほんしょく」の語呂合わせ)は「和食の日」に制定されています。本校では、11月22日を和食献立とし、全校で「だし」のうま味を味わいます。この機会に、ご家庭の食事にも積極的に和食を取り入れてみませんか。

～和食の4つの特徴～

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
日本は南北に長く、海や山など豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根づいたさまざま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方法が発達しています。	理想的な栄養バランスとなりやすい一汁三菜を基本としています。また、「うま味」を生かした調理で、油脂の使用量が少なく済みます。これは、日本人の長寿や肥満防止に役立っていると言われています。	自然の美しさや季節の移ろいなどを表現することも特徴の一つです。季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った器を利用したりして、季節感を表します。	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。家族や地域で食事の時間を共にすることで、絆を深めてきたという伝統があります。
			

◇毎日の食事に欠かせない米

米は昔から、私たちの暮らしに深く関わってきた食材です。

～ごはんの良いところ～

●よくかむ習慣が付く

ごはんは、米を粒のまま食べるので十分にかまないと消化されず、自然によくかむ習慣が付きます。

●ゆっくり消化され、腹持ちが良い

米は、糖が多数連なった「でんぷん」でできています。体の中に吸収するには時間がかかるため、血糖値の上昇が穏やかです。

●どんな料理にも合う

いろいろなおかずと組み合わせることができ、食卓を豊かにしています。



ごはん、おかず、汁物を口の中で混ぜ合わせながら食べる「こうちゅう口中国調味」は、日本の食文化の一つです。ごはんを中心とした和食献立を通して、ごはんばかり、おかずばかり食べるのではなく、「バランスよく食べる」習慣を身に付けてほしいと思います。農家の方が大切に育ててくれた米を一粒残さず食べましょう。



給食のレシピ紹介 ～カレーライス～



給食のカレーは、たくさんの食材を使ってじっくり煮込んでいるので、家庭では出せないようなまみが凝縮されています。手作りのルウなので、給食ならではの味わいを感じられます。子どもたちだけでなく、大人の方からもレシピを教えてください！という声をいただくほど、大人気のカレーです。ぜひお試しください。

給食ならではの味☆

★カレーライス



基本のカレーライスのレシピです。入れる材料によって、調味料を変えています。

<材料(1人分)>

・油		適量	・塩		0.7g
・たまねぎ(薄切り)		70.0g	・こしょう		少々
・しょうが(みじん切り)		0.3g	・しょうゆ		1.5g
・にんにく(みじん切り)		0.3g	・ケチャップ		2.0g
・豚肉(小間切れ)		25.0g	・ウスターソース		2.5g
↑下味(酒 1.0g)振っておく			・オイスターソース		1.0g
・にんじん(いちょう切り)		12.0g	・カレー粉		0.1g
・鶏がらスープ		55.0g	・ガラムマサラ		少々
・じゃがいも(いちょう切り)		40.0g	・クミン		少々
・りんご(すりおろし)		5.0g	・ターメリック		少々
・ひよこ豆(水煮)		10.0g	・オールスパイス		少々
			・クローブ		少々
			・ナツメグ		少々
<ルウ>			・ごはん		160.0g
油		4.5g			
小麦粉		4.5g			
カレー粉		0.4g			

<作り方>

- ① 油で玉ねぎの半量をあめ色になるまで炒め、取り出す。
- ② ルウを作る。フライパンに油を熱し、小麦粉を加え、焦がさないようにじっくり炒める。カレー粉を入れ、よく混ぜたら火を止める。
- ③ 別の鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りが出たら、豚肉、もう半分の玉ねぎ、にんじんを加えてよく炒める。
- ④ 鶏がらスープ、じゃがいも、りんご、ひよこ豆を加え、アクをとりながら煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、①、調味料を加えて煮込む。(スパイスの量は、お好みで加減してください。)
- ⑥ 野菜に火が通ったら、②を加えて煮込み、塩で味をととのえる。
- ⑦ ごはんに⑥をかけて完成。



◆一口メモ

- ・市販のカレールウを使わずに、ルウから手作りの給食の味です。給食では、鶏がらを 1～2時間煮込んでとったスープを使っています。
- ・辛さや隠し味などは、各家庭に合わせて調節してください。(給食の隠し味はオイスターソース！)
- ・玉ねぎをじっくり炒めてあめ色にすることでコクのあるカレーに仕上がります。気合のいる作業ですが、調理師の方々はこの作業を1時間以上かけて丁寧に行い、おいしいカレーを作ってくださっています。
- ・豚肉を鶏肉にしたり、魚介類や豆類を加えたりして、いろいろなカレーの味わいを楽しんでください。