

いただきます



2023年度 11月号 豊能町 中学校給食担当

和食について考えよう

11月24日は「和食の日」です。皆さんは、おうちで日本食を食べますか？今は様々な国の料理が食べられるので、日本食をあまり食べない人もいるかもしれません。和食は、日本の素敵な食文化です。和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。

お米

お米は水だけで調理するため、味にくせがありません。そのため、おかずと一緒に食べてもおいしく、飽きずに食べることができます。お米はおいしいだけでなく、炭水化物を多く含むエネルギー源となる食品です。

だし

だしは、和食に欠かせない味です。だしは、料理をひと味も、ふた味も引き立ててくれます。食材の味を引き立ててくれ、味をしっかり感じるため、減塩の効果があります。ご家庭でも、素材からとった「だしの味」をぜひ、味わってみてください！



かつおだし

材料

- ・水 1L
- ・かつお節 20~40g

方法

沸とうしたお湯にかつお節を入れ、すぐに火を止める。かつお節が沈んだら、こす。



にぼしだし

材料

- ・水 1L
- ・煮干し 30g

方法

煮干しは頭を取ったら、背中から割って内臓を除き、30分以上水に浸してから火にかける。煮立ってから3~4分煮出す。



昆布だし

材料

- ・水 1L
- ・昆布 10~20g

方法

ぬれたふきんなどで、表面の汚れをふき取り、切れ込みを入れる。30分以上水に浸してから中火にかけ、沸とう直前でとり出す。



しいたけだし

材料

- ・水 1L
- ・干しいたけ 3枚

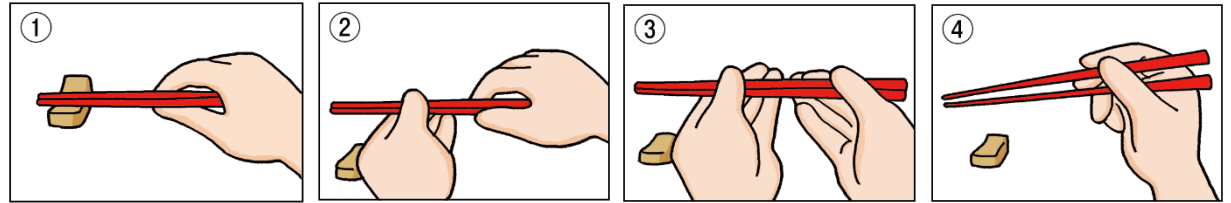
方法

しいたけはさっと洗って汚れを落とし、やわらかくなるまで水につける。

はし

はしは、つまむ・はさむ・切る・くるむ・まぜるなど、色々な使い方ができる和食に欠かせない万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

はしの取り上げ方



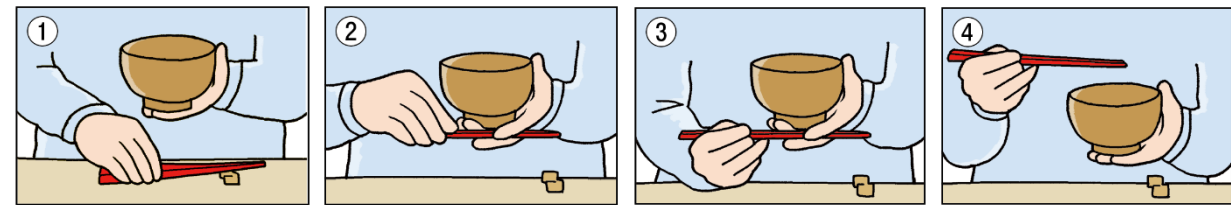
はしの中央から少し右のところを、右手で上から取り上げます。

はしの中央から少し左のところを、左手で下から軽くそえます。

右手を右端にすべらせて下側に回り込ませ、はしを持ちます。

左手を外してから、料理をいただきます。

器とはしの取り上げ方



器は両手で持ち上げ、左手にのせます。右手ではしを取り上げます。

器の下の左手の人差し指と中指の間で、はしをはさみます。

右手をすべらせて、はしの下に移動させ、はしを持ちます。

はしを、左手から外します。

食事中は誰もが楽しい話題にしよう



食事のマナーは、人と楽しくするために大切なことです。クラスメイトが不快になるような会話は避けて、楽しくなる話題にしましょう。

秋・冬が旬の野菜

給食にも、旬のものがたくさんあります。探してみよう！

