

たなべっ子食育通信

平成27年度11.12月号

12月に入り、急に寒さが増したように思います。寒い冬は、積極的に体を温める食材や料理を食べて欲しいと思います。給食にも体を温める働きがある冬野菜がたくさん登場しています。ぜひ、ご家庭でも冬の味覚を取り入れてみてください。

11月24日は和食の日

平成25年12月4日に「和食-日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食文化国民会議は、実りの秋である秋の日に、毎年一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、食文化の大切さを再認識するきっかけの日となって欲しいという願いを込めて、11月24日を“いい日本食”「和食」の日として制定しました。



十一月十九日献立
ごはん
鯖のみそ煮
まつなとえのきたけ
のごま和え
五目汁

田辺小学校では和食の日にちなんで、11月19日の給食時間に、担任が各クラスでだしの話や和食の話をしました。和食の良さや、和食文化を受け継いでいくことの大切さについて、考える良いきっかけになったと思います。

☆かつおと昆布の合わせだしのとりかた☆

【材料】

昆布15g、削り節15g、水5カップ

【作り方】

- ① 昆布はぬらしたペーパータオルで汚れをさっとふき取る。
- ② ①の昆布と分量の水を鍋に入れ30分程置いてから中火にかける。あくを丁寧にすくいとり、周囲にぷつぷつと泡がついてきたら昆布を取り出す。
- ③ ②の昆布だしが沸騰し始めたら、一度火を止め削り節を手早くほぐしながら加える。
- ④ 再び弱火で沸騰させ、30秒から1分間程煮出して火を止める。
- ⑤ かつお節が下に沈んだらペーパータオルを敷いたざるまたはこし器で一気にこす。



この他に、煮干しでとっただしもおいしいです。便利なインスタントだしもありますが、少し手間をかけてとっただしを使うことで、より深みのあるだしの香りや、うま味を味わうことができます。ご家庭でもだしを使った料理を作ってみてください！

12月献立紹介！

12月11日お楽しみ献立♪



手作りフルーツパフェ

煮込みハンバーグ

お楽しみ献立のデザートは、手作りフルーツパフェでした。

コーンフレーク、いちごソース、ホイップクリーム、みかん缶、黄桃缶が入った盛りだくさんのパフェです。680人分のパフェを作るのはとても大変な作業ですが、子どもたちも喜んで食べていたので良かったです。

小型パン

ジュリアンスープ

今年も1年ありがとうございました。3学期の給食は、1月12日から始まります。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

