

給食だより

11月号



沼津市立第三中学校共同調理場

秋も深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節になりました。実りの秋は、新米をはじめ、旬の魚や野菜、芋、果物など一層おいしさを増します。次第に朝晩は冷え込む日が増え、風邪をひきやすくなります。豊富な食材をバランスよく取り入れた食事、寒さに負けない体づくりを心がけていきましょう。

さて、11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化である和食のよさを知り、食生活を見直す機会にしましょう。

ふるさとの食文化を知ろう！



「和食；日本人の伝統的な食文化」が、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されてから10年を超えました。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの）

◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）

◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）

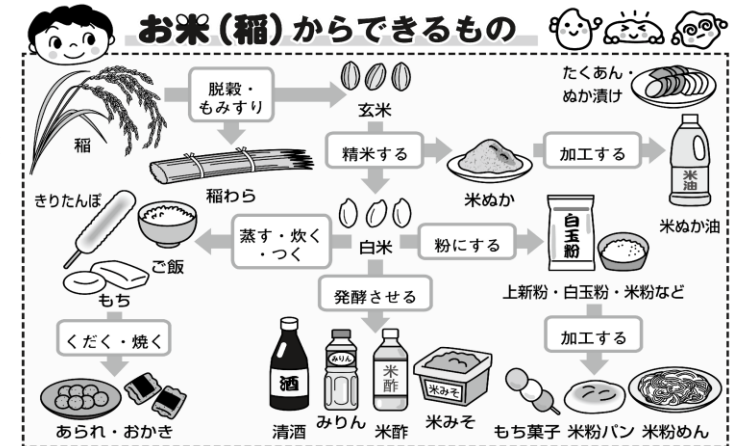
なれずしの種類で、滋賀県の郷土料理です。

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



お米のおはなし

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。



するがの極のこだわり



安心・安全な
地元のお米

- ・沼津市、裾野市、長泉町、清水町、三島市、函南町で栽培しています。
- ・JAによる厳しい基準をクリアした一等米「きぬむすめ」のみを使用しています。
- ・粘りが強くもちもちとした食感で、炊き上がりの白さとつやに優れています。
- ・冷めてもおいしく、おむすびやお弁当にも最適です。



給食レシピ

さばのみそ焼き

<材料> (4人分)

- さば 2切れ (約160g)
- 塩 少々
- 味噌 小さじ2
- 砂糖 小さじ1強
- 醤油 小さじ1弱
- みりん 小さじ1
- 酒 小さじ1強

<作り方>

- ① さばは骨があれば除き、1切れを半分に切る。
- ② 塩をふり 10分ほど置き、キッチンペーパーで水気をふきとる。
- ③ 魚焼きグリルでさばの皮目を下にして焼く。
- ④ 焼き目が付いたら裏返し、Aを皮目にぬり火が通るまで焼く。

*焼き時間はご家庭のグリルに合わせて調整してください。
作り方③④の焼き方は、グリルの種類によって変えてください。
*フライパンに油をしき、焼くこともできます。