



令和3年度 11月 給食だよ!

やまびこ






発行：東広島北部学校給食センター

秋も深まり、山の木々が美しく色づく季節になりました。一方、朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調を崩しやすくなる時期でもあります。爽やかな秋も楽しみつつ、しっかりと体調管理をしていきましょう。

いい にほんしょく 11月24日は「和食の日」

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、11月24日が「和食の日」とされています。和食文化には、自然を尊重し、健康的で美味しく、自然や四季を楽しみながら食事をする要素がたくさんあります。まずは身近なことから、和食文化を意識してみませんか。

未来へつなごう！和食文化

<p><input checked="" type="checkbox"/> いただきます ごちそうさまを言う</p> <p>自然やその恵みである食材、料理を用意してくれた人に、感謝の気持ちを表すことができます。</p> 	<p><input checked="" type="checkbox"/> 食事マナーに気をつける</p> <p>箸や器の持ち方・使い方、食べ方などのマナーは、美味しく気持ちよく食べることに繋がります。</p> 
<p><input checked="" type="checkbox"/> 旬の食材を食べる</p> <p>日本には四季があり、自然の恵みが豊富です。旬の食材で季節を楽しむことができます。</p> 	<p><input checked="" type="checkbox"/> その土地の郷土料理を食べる</p> <p>南北に長く海や山がある日本は、その土地ならではの食文化を楽しめます。</p> 
<p><input checked="" type="checkbox"/> 茶碗・汁椀・箸を使う</p> <p>茶碗と汁椀、箸は和食の基本の器と道具。これにおかずを足していくと栄養バランスが取りやすい食事になります。</p> 	<p><input checked="" type="checkbox"/> 行事食を取り入れる</p> <p>正月やひな祭り、端午の節句などの行事食は、家族団らんの場となり、つながりを深めることができます。</p> 

参考：農林水産省「子どもと楽しむ和食の時間」

手軽にだしをとってみませんか？


かつおだし
鍋にかつお節を入れ、湯を注いで1～2分待ち、茶こし器でこす。



昆布だし
鍋に水と昆布を入れ、一晚冷蔵庫に入れておく。



いりこだし
鍋に、腹と頭をとったいりこ水を入れ、3時間以上置いておく。



4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日本	韓国	スペイン	ギリシャ	フランス	ドイツ	カナダ	中国	イギリス	ロシア	アメリカ

世界の料理 ⑦

サーモンチャウダー (カナダ)



カナダは世界で2番目に広い国土をもち、ロッキー山脈やナイアガラの滝などの雄大な自然に恵まれています。今回は、鮭を使用した「サーモンチャウダー」と、世界の生産量のおよそ8割を占める「メープルシロップ」を紹介します。

サーモンチャウダー



どんな料理？

カナダの代表的な食材のサーモンを使った料理で、具がたっぷり入った、とろみの少ないスープです。

サーモンはなぜ赤い？

鮭は白身魚ですが、オキアミなどの甲殻類のプランクトンをよく食べるため、身が赤い色をしています。たんぱく質や骨を丈夫にするビタミンD、血液の流れをよくする脂肪酸など栄養豊富です。



カナダの名産…メープルシロップ

メープルシロップは、サトウカエデの木から集めた樹液を煮詰めて作られます。サトウカエデは、カナダを代表する木で、葉はカナダの国旗にも使われています。独特の香りを持ち、砂糖やはちみつに比べるとカロリーが低く、カルシウムやカリウムなどミネラルが豊富です。カナダでは、卵料理やカリカリに焼いたベーコンにかけたり、鶏肉を蒸し焼きにする際に皮にぬったりするなど、さまざまな料理にメープルシロップが使われています。

今月のおすすめメニュー

サーモンチャウダー

【1人分】
エネルギー：168kcal
塩分：1.1g

材 料 (4人分)		切り方	作り方
鮭切り身	160g	一口大	① 鮭に白ワインをふる。 ② ほうれん草をゆで、冷水にとり水気をしぼる。 ③ 米粉は水(大さじ4)で溶いておく。 ※小麦粉を使用する場合は、加える直前に溶く。 ④ 鍋にバターを熱し、玉ねぎ、人参を炒める。 ⑤ じゃがいも、マッシュルームを加え、水を入れる。 ⑥ 具材が煮えたら、鮭、牛乳、コンソメを入れ、塩、こしょうで味を調える。 ⑦ ほうれん草、水で溶いた米粉を加え、とろみをつける。
白ワイン	小さじ1		
玉ねぎ	1個	角切り	
人参	1/2本	角切り	
じゃがいも	2個	角切り	
マッシュルーム	3個	スライス	
ほうれん草	1株	2cm	
米粉(または小麦粉)	大さじ2		
牛乳	1カップ		
バター	小さじ1		
コンソメ(顆粒)	小さじ1		
塩	小さじ1/4		
こしょう	少々		
水	1カップ		