

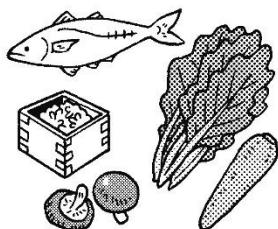


秋も深まってきました。今月は「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。こうした日を迎えるにあたって、動植物などの自然の恩恵への感謝と共に、生産者をはじめ、食に携わる人々への感謝の気持ちを大切にしながら食事をいただきましょう。

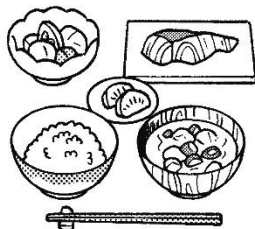
11月24日は和食の日

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

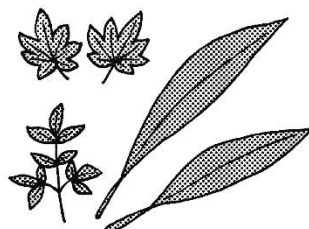
1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



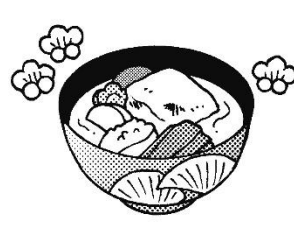
2 健康的な食生活を支える栄養バランス



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



4 正月などの年中行事との密接な関わり



給食レシピ

和食を食べよう！

～高野豆腐の卵とじ (4人分)～

★水(だし用)	300cc
★かつお節(だし用)	3g
さとう	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1.5
鶏もも肉(一口大)	80g
酒(鶏肉の下味用)	小さじ1
干しいたけ(干切)	4g
にんじん(いちょう切)	40g
玉ねぎ(薄切)	120g
高野豆腐(水戻し→さいころ)	70g
糸こんにゃく(下茹する)	80g
卵	2個
ねぎ	少々

<作り方>

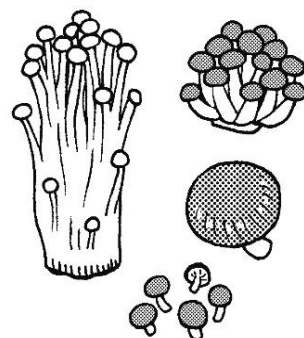
- ① かつおだしをとり、さとう、しょうゆを加える。
- ② 鶏肉は一口大に切り、酒をまぶす。
- ③ ①の煮汁に鶏肉、しいたけ、野菜、糸こんにゃく、高野豆腐を加えてじっくり煮る。
- ④ ねぎを散らし、溶いた卵をまわしかける。

食の豆知識

クイズ

きのこは何の仲間？

- ① 野菜の仲間
- ② 海藻の仲間
- ③ 菌の仲間



きのこは、酵母やかびなどと同じ、菌の仲間です。きのこは、低エネルギーで、ビタミンDやB群、無機質、食物繊維が豊富です。グアニル酸などのうまみ成分も含まれています。