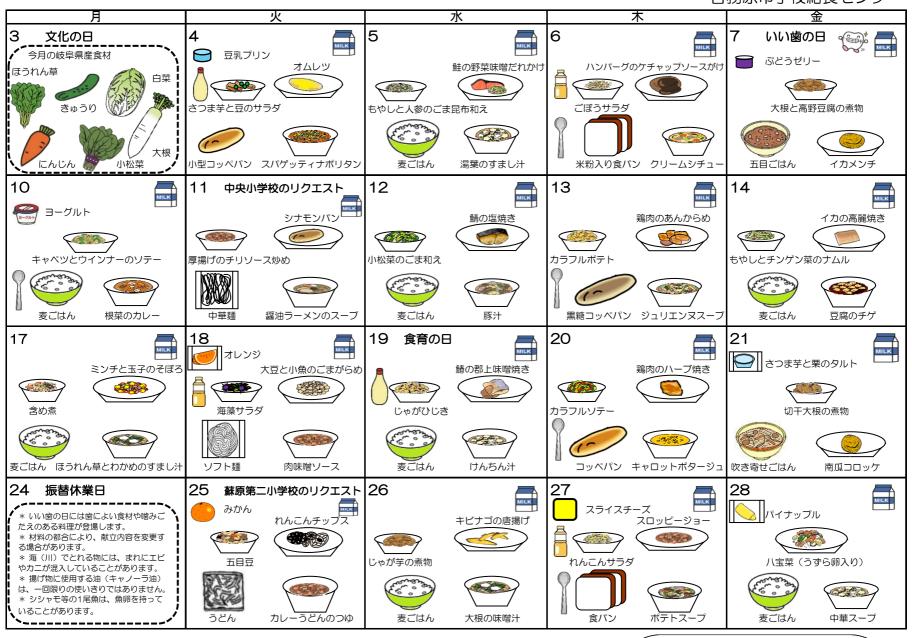
献立予定表

中学校

各務原市学校給食センター



すばらしい日本の食文化『和食のよさを知ろう!』

世界中から、お米を中心とした日本型食生活のよさが評価されています。 日本では、春夏秋冬の四季があり、お米とともに季節ごとに旬の野菜や魚介類などがとれます。 これらの食べ物を料理して食べる知恵や生活を、私たちの食文化として伝えていきましょう。

和食の4つの特徴

【栄養バランスのとれた食事】

ごはんを中心とした一汁三菜 は理想的な栄養バランスです。だ しの旨味をいかすことで、うす味 でおいしく味わえます。



【自然の美しさや 四季を表現】

季節の花や葉を料理に 使用したり季節にあった 器を利用したりすること で、自然の美しさや四季の 移り変わりを表現してい ます。

【年中行事との関わり】

大晦日には年越しそば、正月には 餅つきやおせちなど、食事と年中行 事が深く関わっています。

【新鮮で多様な食材と素材の味わいをいかす調理】

日本は南北に長く、海や山からたくさんの種類の新鮮な 食材がとれます。素材の持つ香りや食感を大切にし、だし などのうま味で、素材の味を高めます。

簡単な『 だし 』の取り方!

レンジを使った簡単な 『 だし 』の作り方を 紹介します。作った 『 だし 』を色々な料理に 使って減塩にチャレンジしましょう。

『かつおだし 』300m l の作り方

- 花かつお15gを水300mlに入れよく混ぜ、
 600W3分加熱する。
- 2. ザルでだしをこす。

伝えよう日本の味

≪新嘗祭≫

11月23日勤労感謝の日は、もともと「新嘗祭」という、農産物の収穫をお祝いし、感謝するお祭りが行われた日でした。食べ物の命に感謝すると同時に、食べ物を作り育ててくれる人、おいしく料理を作ってくれる人、食にたずさわる全ての人に感謝の気持ちを忘れずに、よく味わっていただきましょう。

≪新米≫

「新米」とは、お米が生産された年の 12月31日までに精米され、包装した ものです。みずみずしく、もちもちとし た食感と甘みが特徴です。今しか食べら れない新米を味わっていただきましょ う。

11月24日は、 各務原にんじんの日₄



11月24日は「いいにんじん」の語 呂合わせで、「各務原にんじんの日」です。 「各務原にんじんの日」にちなんで給食で は、各務原にんじんを使った「キャロット ポタージュ」が登場します。私たちの郷土 の自慢、各務原にんじんをおいしくいただ きましょう。