

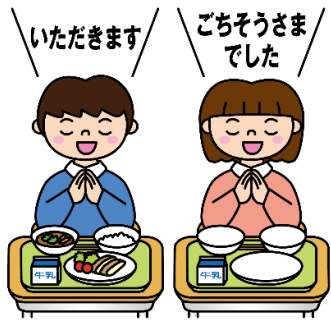
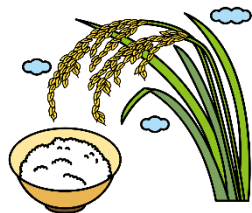
# きゅうしょくだより

※おうちの人と一緒に読みましょう。

れいわ ねん (2025年) 11月  
 招提学校給食共同調理場

## 実りの秋 食べ物を大切にいただきます

家庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



### 食事を支える人たち

もとは生きていた食べ物の命

生産者の人、料理を作る人、食品の加工や販売に関わる人、食べ物を運ぶ人

## ウマウマ!!さばのカレーあんぶっかけ ~給食のこんだてより~

### 《材料(5人分)》

- さば(角切り) ..... 200 g
- 玉生姜(すりおろし) ..... 5 g
- こいくち醤油 ..... 10 g
- カレー粉 ..... 少々
- かたくり粉 ..... 適量
- 揚げ油 ..... 適量
- 玉ねぎ(薄切り) ..... 50 g
- 人参(千切り) ..... 15 g
- しいたけ(細切り) ..... 10 g
- 青ねぎ(小口切り) ..... 5 g
- サラダ油 ..... 適量
- とりからスープ ..... 3 g
- こいくち醤油 ..... 5 g
- 料理酒 ..... 2.5 g
- みりん ..... 2.5 g
- オイスターソース ..... 2.5 g
- カレー粉 ..... 少々
- かたくり粉 ..... 1 g
- みず ..... 25 g

### 《作り方》

- さばに玉生姜、こいくち醤油、カレー粉で下味をつけ、かたくり粉をまぶし、180℃の油で揚げる。【A】
- フライパンに油を熱し、玉ねぎ、人参を炒める。
- 水、しいたけ、調味料を入れて煮る。
- 水溶きかたくり粉でとろみをつけ、青ねぎを入れる。
- ④に①のさばを入れて混ぜ合わせる。

令和6年度枚方市学校給食コンテスト入賞作品です。

さだ西小学校の児童が考えてくれました。

さばのくさみが苦手な人も、食べやすい味付けになっています。



※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

## 日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか? ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。



一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

### 「和食」の特徴

|                          |                          |                         |                          |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|
| <p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> | <p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p> | <p>自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> | <p>正月などの年中行事との密接な関わり</p> |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|

## 「和食」に欠かせないもの

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>米</b></p> <p>こ飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。</p> | <p><b>だし</b></p> <p>昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。</p> | <p><b>発酵調味料</b></p> <p>微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。</p> |
|---|---|--|

## 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

|                     |                                     |                      |                                 |
|---------------------|-------------------------------------|----------------------|---------------------------------|
| <p>食器を正しく並べましょう</p> | <p>「いただきます」「ごちそうさま」を心をこめて言いましょう</p> | <p>おはしを正しく使いましょう</p> | <p>地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう</p> |
|---------------------|-------------------------------------|----------------------|---------------------------------|