

すくすく ぐんぐん かまっ子

～食のおたより～

令和6年11月
No.7
作成：嘉麻市内
学校栄養士

秋も一段と深まり、紅葉が美しい時季になりました。
秋は、実りの季節。新米をはじめ、旬のくだものや野菜・魚などが一段とそのおいしさを増します。とても楽しみです。



和食の良さについて知ろう！

11月24日は、11（いい）2（日本）4（食）という語呂合わせから、「和食の日」とされています。2013年に「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の良さを改めて知り、世界に誇れる和食文化を大切にしていきたいと思います。

和食の良さ① 素材そのものの味を楽しむ

地域の風土に合ったたくさんの食材を使います。素材そのものの味を生かす調理技術や調理器具が発達してきました。



和食の良さ② 栄養バランスがよい

ご飯を中心とした「一汁三菜」を基本に、「うま味」を生かすことで理想的な栄養バランスになります。



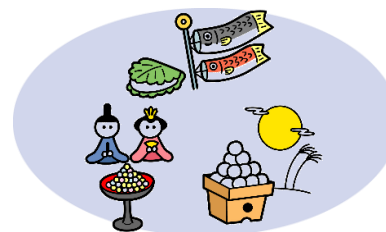
和食の良さ③ 自然の美しさを表す

食事において、自然の美しさや四季を表現することを大切にしています。季節に合った調度品や器を使って、季節感も楽しむことができます。



和食の良さ④ 行事との関わり

「食べもの」をみんなで分け合い、一緒に食事をすることで家族や地域の「きずな」を強めます。



11月 和食の日 ① しいたけ

今月の和食の日は、「まごは（わ）やさしい」の①で表わされているしいたけなどの「きのこ」のよさについて紹介します。

「きのこ」は、食物せんいが多く、おなかの調子をよくしたり、血をサラサラにしたりする働きがあります。

エリンギ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、なめこ、まいたけ、まつたけ、マッシュルームなど、たくさんの種類のきのこがあります。

いろいろな料理に使い、味わうことができます。



『しいたけ』のうま味成分は、干して、水でもどし、加熱調理すると、たくさん作り出されます。また、独特の香りも、乾燥や加熱調理によって生まれます。

きのこ汁 ～給食のレシピ紹介～

きのこの香りと食感を味わいましょう。

<材料 4人分>

- えのき …… 35g
- しめじ …… 35g
- 干しいたけ …… 1枚
- とうふ …… 1/4丁
- 油揚げ …… 1/2枚
- にんじん …… 約2cm
- ねぎ …… 2本
- 酒 …… 小さじ1
- 濃口しょうゆ …… 小さじ2
- 淡口しょうゆ …… 小さじ1
- だし汁 …… 700cc
- 片栗粉 …… 小さじ2

<作り方>

- 1 干しいたけは洗いもどす。昆布とけずり節でだしをとっておく。
- 2 えのき、しめじは石づきをとり、ほぐす。しいたけの軸を切り、うす切りにする。とうふはサイコロ切り、にんじんはいちょう切り、油揚げは熱湯をかけ短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- 3 鍋にだし汁としいたけのもどし汁を熱し、ねぎ以外の材料を加える。
- 4 酒を加えて煮る。
- 5 しょうゆで調味し、味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。ねぎを加えてできあがり。