

11月給食だより

魚津市健康センター

伝えたい「和食」の文化

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれており、米食を中心とした食事構成である「和食」の文化があります。主食の「ごはん」を中心として、「一汁二菜」をそろえるのが特徴です。

<和食の基本型>



<和食の特徴：感謝の心をはぐくむ>



昔から自然に寄り添い、深くかかわってきた日本人は、「いただきます」「ごちそうさま」を大切にしています。

最初は大人のマネですが、少しずつ周囲の大人から意味があることを伝えられることで、「感謝の気持ち」がこもったあいさつができるようになります。

<忙しいときの和食づくりのコツ>

総菜を上手に取り入れる
ただし、総菜の中には味が濃いものもあるので、ごはん
に混ぜたり、他の野菜とあえ
たりする工夫も Good!

らくちん食材を用意しておく
普段から「だしパック」「缶詰」「冷
凍野菜」等を用意しておけば、手軽
に副菜を1品作ることができます。

汁の具を増やしてみる
汁物にたくさん具を入れれば、
具からのうま味が出て食欲 up!

1巻から1巻ち

給食の人気メニューを
家庭用に簡単アレンジ!

(材料 作りやすい分量)

米	1合
里芋	大3個 (約 200g)
きなこ	大さじ2
さとう	大さじ1
塩	ひとつまみ
すりごま	大さじ2
さとう	大さじ1
塩	ひとつまみ

(作り方)

- ① 米を洗い、普通の水加減をする。
- ② 里芋の皮をむいて薄く切ったものを①の上において一緒に炊く。
- ③ 炊きあがったごはんをボウルにあげてから、すりごま(棒)かフォークで軽くつぶし、10~12個に丸める。
- ④ 「きなこ+さとう+塩」と「すりごま+さとう+塩」を作り、③をそれぞれまぶして2色にする。

※昔は米が貴重品だったため、米の節約のために小さな里芋とくず米と一緒に炊いてつぶして作ったそうです。