

# 11月 給食だより

令和3年度  
甘楽町学校給食センター

## 給食目標

日本食を見直そう

### 「和食」を見直そう!

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



(一社)和食文化国民会議・制定

### 家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

### 朝ごはんレシピ

- 【材料4人分】  
 とうふ 1/2丁  
 かんそうわかめ 小さじ4  
 みそ 大さじ2  
 だし汁 800ml

### とうふとわかめのみそしる

- 
- ①とうふはさいの目に切る。
- 
- ②なべに、だし汁ととうふを入れてふっとうさせる。
- 
- ③火を弱火にして、わかめを入れ、みそを溶かして火を止める。

### 和風のだしをとってみよう!

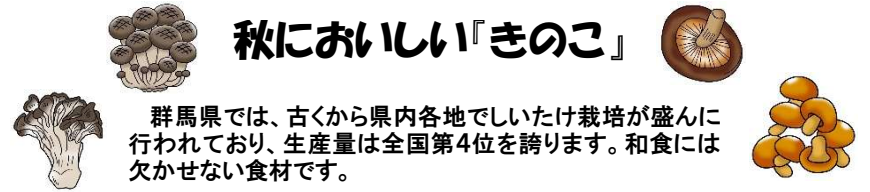
みそ汁やものなどの料理がおいしくなるよ。

### かつおとこんぶの合わせだし

- 
- ③なべに水とこんぶを入れて、30分以上つけておく。
- 
- ③なべに火にかけ、なべの中にプツプツとあわが増えてきたら火を弱めてこんぶを取り出す。
- 
- ③火を強めふっとうしたら、かつおぶしを入れ、火を止める。ボールにザルをおいてこす。

ザルの上にキッチンペーパーをしいてこすときれいにこせるよ。

### 秋においしい「きのこ」



群馬県では、古くから県内各地でしいたけ栽培が盛んに行われており、生産量は全国第4位を誇ります。和食には欠かせない食材です。

### 2種類のしいたけ栽培

#### 原木栽培

コナラやクスギなどの原木に穴をあけてきのこのもととなる「種菌」を植え付けて栽培する方法。ゆっくりと時間をかけて原木を自然の力によって分解させ、しいたけを発生させるため、収穫までに1~2年と手間や労力がかかりますが、肉厚で味が濃く、しいたけ本来の味と香りを楽しめます。



#### 菌床栽培

おがくずに米ぬかなどの栄養体を混ぜ固めた培地に「種菌」を植え付けて栽培する方法。植えてから収穫するまで3ヶ月ほどと短く、温度や湿度を管理しているので、1年をとおして収穫できます。



11月の給食に使用する「しいたけ」は、「群馬県きのこ振興協議会」から提供していただきます。

