ひたちなか市立田彦小学校
１１月号
令和５年１１月１４日

いばらきは、農業王国です。～地場産物のよさを知ろう～～

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を、地場産物といいます。地場産物は生産している人がいるので、「顔がみえる」「話ができる」また「新鮮である」という良い点があります。

１１月２４日は「和食の日」

和食は平成 25 年 12 月ユネスコ無形文化財に登録されました。

「和食」は、「自然の美しさ」の表現や、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ世界に誇るべき食文化です。

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穣を祈る祭りなどの行事が全国各地で盛んに行われる季節でもあります。

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11 月 24 日が“いい日本食”「和食」の日と制定されました。

☆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。

☆健康的な食生活を支える栄養バランス

和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。

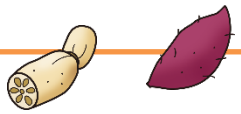
☆自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節感を楽しむことができます。

☆正月などの年中行事との密接な関わり

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うものです。家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。

給食メニューから



＜茨城の恵みごはん＞　４人分

- さつまいも・・120g（角切り
- 豚ももこま肉・・80ｇ・蒸し大豆・・20ｇ
- れんこん・・40ｇ（小さめのいちょう切り）
- にんじん・・60ｇ（小さめのいちょう切り）
- 油揚げ・・１枚（短冊切り）・サラダ油・大さじ１
- 酒・みりん・・大さじ 1/2・しょうゆ・・大さじ２
- 砂糖　大さじ１

(作り方)

1　野菜は、それぞれ切る。
2　さつまいもは、蒸しておく。
3　油で豚肉を炒め、順次材料を炒めて調味する。
4　ごはんと具を混ぜて仕上げる。

※　栗やぎんなん、きのこを加えると
※　さらにおいしくなります。