



伯耆町学校給食キャラクター
伯まいちゃん

学校給食だより

令和3年11月号
伯耆町立学校給食センター



「和食」を見直そう!



平成25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に登録されました。それを受けて、11月24日が「和食の日」に制定されています。世界に誇る和食の魅力を紹介します。

和食の魅力

1 一汁三菜(一汁二菜)

ごはんには汁物とおかずを組み合わせた献立は、栄養バランスがとりやすく、健康的な食事として、世界でも注目されています。



和食の魅力

2 季節を感じる料理

和食を通して、自然の美しさや血脈を感じる事ができます。食材の移り変わりからも、季節を感じることができます。



和食の魅力

3 だしのうま味

給食でよく使うだしを紹介します。

にぼし
小型のいわしをゆでて乾燥させたもの
使う料理：みそ汁
うま味成分：イノシン酸

かつおぶし
かつおを煮て、いぶし、乾燥させたもの
使う料理：すまし汁、煮物
うま味成分：イノシン酸

こんぶ
こんぶを天日干しで乾燥させたもの
使う料理：鍋、すまし汁
うま味成分：グルタミン酸

ほしほし椎茸
生のしいたけを乾燥させたもの
使う料理：煮物、すまし汁
うま味成分：グアニル酸

和食の魅力

4 おいしいお米

☆**主食**☆
ごはんは、いろいろなおかずと相性ばっちり♪



☆**給食のお米は星空舞**☆
星空舞は炊き上がりが星のようにキラキラと輝くつやのあるごはんになります。

☆**お米の加工品**☆
調味料やお菓子など、いろいろなものに加工されています。



今月のレシピ

秋鮭の紅葉焼き

【材料】5人分

- ・秋鮭切身40g 5切
- ・食塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・酒 小さじ 1/2
- ・人参 30g
- ・マヨネーズ 35g

マヨネーズ味で食べやすい人参を入れることで、秋らしい色になります。

【作り方】

- ①秋鮭に酒をふり、食塩とこしょうで下味をつける。
- ②人参をすりおろして、水気を絞る。
- ③水気を絞った人参とマヨネーズを混ぜる。
- ④人参マヨネーズを秋鮭の上にぬり、グリルで少し焦げ目がつくまで焼く。