



伯耆町立学校給食センター  
キャラクター  
柏まいちゃん

# 学校給食だより



令和2年11月号

伯耆町立学校給食センター

## 11月24日 和食の日

和食の日は、平成25年12月4日「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たことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化を見直し保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。

### ～和食といえば「お米」～

お米は、和食の主食です。  
お米を中心とした一汁三菜や一汁二菜は健康な食事として、世界でも注目されています。



《主菜》  
体を  
つくるもの

《副菜》  
体の調子を  
整えるもの

《主食》  
エネルギー  
になるもの

### 一汁三菜

和食の基本となる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ごはん」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。

体に必要な3つの栄養素を、バランスよくとることができます。



### ～和食の味わいを作るもの「だし」～



給食でも献立に合わせていろいろなだしをとっています。

### 健康に役立つ 減塩

自然のものを使ってとる「だし」は、香りがよく、うま味がたっぷり。その上、塩分はほとんど含まれません。料理は、香りやうま味加わることで、薄味でもおいしく食べられます。余分な塩分や糖分の使用を抑えることができ、健康な体づくりに役立ちます。

### 今月のレシピ

#### みそけんちん汁

材料 4人分

・大根	5cm	・だし昆布 (5cm四方)	1枚
・人参	1/4本	・みそ	大さじ 2
・板こんにやく	60g	・ごま油	小さじ 2
・木綿豆腐	1/4丁	・水	600g
・白ねぎ	1/3本		

作り方

- ①鍋に、水とだし昆布を入れてしばらく置いてから、火にかける。沸騰直前に、だし昆布をとりだす。
- ②大根と人参をいちょう切り、板こんにやくを短冊切り、白ねぎを小口切りに切っておく。
- ③鍋に、ごま油を中火で熱し、大根、人参、こんにやくを入れて、炒める。  
油がまわったら、豆腐を加え崩しながら弱火で1分程度炒める。
- ④①のだし汁を注いで野菜がやわらかくなるまで煮る。  
途中で、アクをすくって取り除く。
- ⑤みそで調味し、白ねぎを加える。

### 給食にシビエ料理が登場します！

シビエとは・・・  
狩猟で得た、「野生鳥獣の食肉」を意味するフランス語です。ヨーロッパでは、貴族の伝統料理として古くから発展してきた食文化です。  
日本では、カモ・キジ・イノシシ・シカ・野うさぎなどがシビエに含まれます。

鳥取県の中国山地で暮らすシカは、清らかな天然水を飲み、山の恵みのどんぐりや葉を食べて育ちます。また、高低差の大きい場所で生活するため、運動量が多く、引き締まった肉になります。