



毎月19日は「食育の日」

令和6年11月号  
森本共同調理場

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、1日の気温の変化が大きくなってきます。3度の食事をバランスよく食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

## 和食(WASHOKU)のとてもいいところ

11月24日は、「和食の日」です。和食は、料理を中心として日本人が古くから受け継いできた文化で、その根底には「自然の尊重」という考え方があります。ユネスコの無形文化遺産にも登録され、世界から注目を集めています。



### 季節の料理を大切にしている

春夏秋冬の季節感を表現し、味だけでなく、目で見て料理を楽しみ味わえるのも特徴です。旬の食材を料理に取り入れるだけでなく、もりつけや器にまで細やかな心配りがされています。



### 行事食がある

お正月、ひなまつり、お花見、お月見など年中行事と日本の食文化は密接にかかわって育まれてきました。自然の恵みに感謝し、分け合って食べることで家族や地域とのつながりを大切にしてきました。



### 栄養のバランスがよい

主食(ごはん)、主菜(魚、肉、卵、大豆などのおかず)、副菜(野菜、芋、海そうのおかず)、汁物(みそ汁など)が揃っていて、いろいろな栄養をバランスよくとることができます。



### 日本の伝統食品を取り入れている

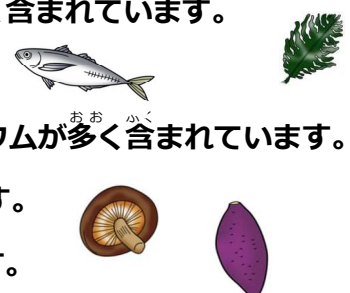
昔から、伝えられてきた体によい食品を上手に取り入れています。魚、野菜、海そう、きのこ、豆など…  
「ま・ご・わ(は) や・さ・し・い」  
知っていますか?



## ま・ご・わ(は)・や・さ・し・い

日本人が昔から食べ、伝えてきた体によい食品の頭文字を並べたものです。

- まめ** 豆や豆腐、納豆などは肉や魚と同じように体を作るもとになるたんぱく質が多い食品です。
- ごま** ごま、くるみ、ナッツなどは、小さな粒の中にビタミンやカルシウムがたっぷりです。
- わかめ** わかめ、のり、ひじきなど海そうには、カルシウムや鉄分が多く含まれています。
- やさい** ビタミン、食物せんいが多く含まれています。
- さかな** 魚の油は、健康によい油です。骨ごと食べる小魚にはカルシウムが多く含まれています。
- しいたけ** しいたけやしめじ、えのきなどきのこは、食物せんいが豊富です。
- いも** さつまいも、じゃがいも、里芋は、エネルギーのもとになります。



**おうちのかたと  
よみましょう**

29日は「はすむし」が登場します。手間のかかる料理ですが、郷土の味を知ってほしいと、毎年、手作りしています。「料亭でしか食べられない味、子どもが羨ましい！」と言われることも(^^)



れんこんは節(ふし)がたくさんあって長いので、加賀れんこん専用の細長い箱があります。



すりおろし、具材と混ぜます。



カップに入れ、蒸します。



片栗粉でとろみをつけ、「銀あん」を作ります



郷土食でも安全第一。温度を測ります。



蒸しあがったはすむしに、銀あんをかけます



クラスごとに配ります。



さつま芋のめった汁と加賀野菜づくし。お楽しみに！

- 【木才米斗】 4人分  
 加賀れんこん……150g  
 片栗粉……ひとつまみ  
 塩……少々  
 砂糖……小さじ1/2  
 にんじん……40g  
 干し椎茸……2枚  
 しょうゆ……小さじ1  
 砂糖……小さじ1/2  
 ぶかし(かまぼこ) 40g  
 みつば……適量

おうちでも具をアレンジして作ってみてくださいね

- 《銀あん》  
 砂糖……小さじ2  
 しょうゆ……大さじ1.1/2  
 みりん……小さじ2  
 塩……少々  
 だし汁……100cc  
 片栗粉……小さじ2  
 水……大さじ1

【作り方】

- ①にんじん・戻した干し椎茸はせん切りにし、Aの砂糖・しょうゆで下煮する。
- ②れんこんをすりおろし、片栗粉・塩・砂糖・①のにんじん・椎茸、ぶかし、1cmに切ったみつばを入れて混ぜる。
- ③器に②を盛り蒸す(10~15分)。
- ④Bの調味料等を火にかけ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑤③が蒸し上がった器を取り出し(やけどに注意)④の銀あんをかけてできあがり。

**車麩の卵とじ**



森本小学校の試食会でレシピのリクエストを頂きました！「まごはやさしい」食材も使われています。(野菜、しいたけ、いも)

〈材料〉 4人分

- 鶏もも肉80g 車麩20g(4個) にんじん50g たけのこ50g たまねぎ1個  
 じゃが芋1個 干し椎茸又は生椎茸2枚 みつば適量 卵L2個  
 だし汁200cc 酒大さじ1 砂糖・みりん各小さじ2 しょうゆ大さじ1と1/2

〈作り方〉 ①材料を切る。(鶏肉、戻した車麩、戻した椎茸→一口大、にんじん→いちちょう切り、たまねぎ、じゃが芋、たけのこ→角切り、みつば→1cm幅)

- ②だし汁をわかし、鶏肉を煮てあくを取る。たけのこは別に茹でておく。
- ③にんじん、たけのこを加えて煮る。たまねぎ、しいたけ、じゃが芋を加えてさらに煮る。
- ④調味料、車麩を加え、味がしみたら溶き卵、みつばを加えて仕上げる。

**給食への食材の提供について**

金沢市の農業水産振興課より、今年も加賀野菜などの食材を提供頂けることになりました。学校や家庭での食育や消費拡大を推進するために提供されます。



- 11月20日 源助だいこん 「沢煮碗」  
 12月13日 甘えび 「甘えびの臭足煮」  
 1月9日 ぶくらぎ 「魚の紅白酢漬け」