食育だより～第9号～

毎月１９日は「食育の日」
令和５年１１月１７日（金）発行

日もすっかり短くなり、寒さも厳しくなってきました。しっかり朝食を食べて、眠っている体を目覚めさせてから１日をスタートさせることで、体温も上がり、充実した１日を過ごすことができるようになります。布団から出たくなくなる季節ですが、ゆとりのある朝を過ごしましょう。

１１月は「地産地消強化月間」

地産地消とは、**地元でとれたものを地元で食べる**ことを言います。新鮮な食材が手に入り安心安全、輸送コストがかからず環境にも優しい、地域の活性化につながるなど、地産地消にはたくさんのよいことがあります。今では、スーパーなどにも地産地消コーナーが設けられていて、生産者の顔写真が一緒に並んでいたり、ラベルに生産者の名前が印されていたりするものを目にすることができます。

私たちの住む茨城県は、**全国第3位**の農業生産額を誇る農業県です。温暖で災害の少ない広大な大地を背景として、全国一の生産量のメロン、れんこん、鶏卵をはじめ、白菜、小松菜、ピーマン、さつまいもなど、多くの農産物を生産しています。「**茨城をたべよう**」という合い言葉で、茨城県の新鮮で安全な農林水産物やそれらを使った料理などを県内外へ広く発信し、農林水産物の消費拡大やイメージアップにつなげるための取組みが行われています。また、小美玉市も茨城県内で有数の農業生産額を誇る地域です。鶏卵やにら、れんこん、乳牛、ブルーベリー、いちごなど、様々な農産物が生産されています。

小美玉市の給食では日頃から、市内産の食材や茨城県産の食材を多く取り入れています。また、地産地消の日（毎月１９日付近）や地産地消週間（１１月２０日～２４日）を設け、私たちの住む小美玉市や茨城県の魅力を発信しています。

地産地消の給食レシピ紹介

給食で人気の地産地消メニュー「おみたんキーマカレーライス」のレシピを紹介します！

〇材料〇（５皿分）　**☆は地元の食材！**

- 油・・・・・小１
- にんにく・・小１/２
- しょうが・・小１
- ☆豚ひき肉・・１５０ｇ
- にんじん・・８０ｇ
- ☆れんこん・・１３０ｇ
- たまねぎ・・３５０ｇ
- たけのこ・・５０ｇ
- ひよこ豆・・５０ｇ
- ☆ヨーグルト・５０ｇ
- ☆ブルーベリー・２０ｇ
- 洋風だし　・・少々
- トマトピューレ・・大２
- ウスターソース・・小１
- カレールウ・・５皿分
- カレー粉・・少々
- グリンピース・１５ｇ

〇作り方〇

① にんじん・たまねぎをみじん切り、れんこん・たけのこを粗みじんに切る。
② 鍋に油を熱しにんにく・しょうがを入れ、香りを出した後、ひき肉をしっかりと炒めていく。
③ ①の具材を加え、たまねぎがしんなりするまでよく炒める。ひよこ豆も加えたら、具材にかぶるくらいまで水を加える。
④ 少し煮たら、ヨーグルト、つぶしたブルーベリー、調味料を加え、さらに煮込んでいく。仕上げにグリンピースを加えたら完成！

１１月２４日は「和食の日」

１１月２４日は、「い（１）い（１）に（２）ほんし（４）ょく（いい日本食）」の語呂合わせから、「和食の日」に制定されています。

日本の大切な食文化である「和食」は、食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどの特徴をもち、２０１３年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。しかし、私たちの食生活は多様化し、和食離れが起きている現状もあります。

世界も認めた「和食」の魅力を、私たちも改めて確認し、自分たちの食生活にも「和食」を広めていきましょう。

〈魅力その１〉多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本の国土は、南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

〈魅力その２〉バランスがよく、健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスだと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって、動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満予防に役立っています。

〈魅力その３〉自然の美しさの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節にあった調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

〈魅力その４〉年中行事との関わり

日本人の食文化は、民族の年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

和食に欠かすことのできないものが、「だし」です。今では技術が進み、低価格の顆粒のだしも出回っていますが、塩や砂糖が加わっていたり、自然の形でない成分が加わっていたりするため、やはり風味や味が異なります。

かつお節や昆布を使って、いちからだしを取っていくのは、手間やコストがかかりますが、「本来のおいしさ」はここにあります。手軽なだしパックなどもうまく取り入れながら、「だし」を食事に取り入れてみてください！

だしを取ってみよう！
（５００ｍｌ分）

- かつお節・・１２ｇ
- 昆布・・・・８ｇ
- 水・・・・・５５０ｍｌ

① 昆布を乾いた布巾で拭き、表面の汚れを取る。
② はさみで切り込みを入れ、鍋に張った水の中に３０分置いておく。
③ 弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
④ 沸騰したらかつお節を一気に加え、２～３分火を入れる。
⑤ 火を止め、かつお節が沈むまで待ってからかつお節をこしたら完成！