

# 食育だより

2017年

11月



いいにほんしょく  
11月24日は「和食の日」

11月24日は和食の日です。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年一人一人が「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お願いを込めて、和食文化国民会議で11月24日を“いい日本食”「和食」の日と制定されました。

## — 「和食」の特徴とは？ —

- ・多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重  
四季によって多彩な食材が用いられ、素材の味が生かされる調理
- ・健康的な食生活を支える栄養バランス  
一汁三菜の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われている
- ・自然の美しさや季節の移ろいの表現  
盛り付け方や食器から季節感を楽しめる
- ・年中行事との密接な関わり  
食事の時間を共有することで、家族や地域のきずなを深められる。

「和食」は平成25年12月にユネスコの無形文化遺産に登録されてから世界からも注目されています。これからも和食文化を大切にしていきたいと思います。



給食の人気メニュー

### 鶏肉の味噌焼き



#### 【材料 (3人分)】

鶏もも肉 (ひと口大)	240g
ミックス味噌	20g
砂糖	大さじ1強
酒	大さじ1強
みりん	少々
油	少々

#### 【作り方 A】

- ① 鶏もも肉に合わせた調味料をもみ込み、30分おく。
- ② フライパンを熱し、油をしき、鶏肉を焼く。  
(焦げ付かないようにクッキングシートを敷きましょう)
- ③ 焦げ目が付いたら蓋をして弱火にし、火が通るまで焼く。

#### 【作り方 B】

- ① 鶏もも肉に合わせた調味料をもみ込み、30分おく。
- ② オーブン(210度位)か、トースターで15分ほど焼く。

