



11月

給食だより



やまぐち郷土料理の日(21日)

作ってみよう!! 郷土料理 けんちょう(4人分)

豆腐	1丁	さとう	小さじ2
鶏肉	20g	しょうゆ	大さじ2
さといも	120g	みりん	小さじ1
だいこん	160g	油	少々
にんじん	40g		
さやいんげん	20g		



- ① 野菜は薄めのイチョウ切にし、豆腐は手でつぶしてザルにあげておく。
 - ② 鶏肉を油でいため、火が通ったら野菜をいため少量の水を加えてしばらく煮る。
 - ③ 野菜が煮えたら調味料で味付けし、豆腐を加えて煮込む。
- ※大根からでる水分で煮るようにするとおいしくできあがります。
だしをプラスするとさらにおいしい!!

郷土料理とは、人々の間で受け継がれ、地域に定着した料理のことを言います。その地域の食材を使用したものや独特の調理法で作られているもの、祭りや行事で食べられているものなどがあります。山口県は三方を海に囲まれ、中央に山があり、豊かな自然にはぐくまれ、多くの食材に恵まれています。そのためたくさんの郷土料理があります。

「和食」を見直そう!

「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ていることをご存じですか? ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



(一社)和食文化国民会議・制定

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」 「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
---------------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------