

こんげつ じゅうてんこんだて
【今月の重点献立】

11月24日 和食の日



いい日本食は「和食の日」

11月24日は、「和食の日」です。
和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。今日の給食は、
一関や岩手県でとれた旬の食材をたくさん使った献立です。和食のポイントとなる「だし」
は、汁物に昆布とかつおを使いました。味わって食べてくれていると嬉しいです。

和食とは？

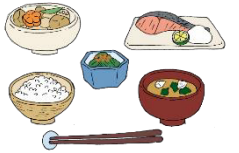
みなさんは、「和食」ってどんなものか
知っていますか？
ごはんがあって、汁物があって、おか
ずが2～3品ある。今日のような献立が
和食なのです。日本人が昔から食べ、
伝えてきた食事のかたちです。

= 世界に誇れる、日本の和食 =

◆ 多彩で新鮮な食材と
素材そのものの味を生かす調理
海、山、里でとれた様々な食材の味を
活かす調理が交差しています。「だし」の
うま味を上手に使っています。



◆ 栄養バランスのとれた
健康的な食事
ご飯を中心に、動物性脂肪をあまり使わない
ヘルシーな食事です。ご飯、汁物、主菜、副菜
2品の「一汁三菜」が基本です。



◆ 自然の美しさを表現
食事の場で自然の美しさや移り変わりを表現
しています。旬の食べものを用いて、器や飾りも
季節に合ったものを利用してしています。



◆ 年中行事との関わり
年中行事と深く結びついて育まれ、自然の
恵みの食べものを分かち合い、食べる時間を共
にすることで家族や地域のきずなを深めます。



11月20日(月)

【秋鮭の南蛮漬け ゆず風味】

岩手の鮭を使った主菜です。
一関の特産「曲がりねぎ」を使用し、
パプリカを加えているどりがよく
なるように工夫しています。

【牛乳】

一関地域で飼育された牛の牛乳です。

【ほうれん草と菊の黒ごま和え】

一関のお土産でもなじみのある黒ごまを使った
和え物です。黒ごまでいろどりが悪くならない
ように、菊の花を加えてアクセントにしています。

【山ぶどうゼリー】

岩手県産の山ぶどうを
使ったゼリーです。



【たっぶり野菜のぼかぼか汁】

とりじばさんやさいしょうがくわからだなか
いわい鶏と地場産野菜に生姜を加え、体の中
から温める汁ものです。かたくり粉を加え、少し
とろみがついて、冷めにくい工夫がされて
います。

【ごはん】

11月6日から新米になりました！

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、11月24日が「いい日本食」「和食」の日と制定されま
した。「和食」は、自然の恵みを生かす日本の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。
少し早いですが給食センターですべての学校で給食がある11月20日に和食給食を実施しました。献立は、地元の旬の食材を使って、冷めてもおいしい給食
を作ろうと昨年度、和食給食応援団の取り組みで北上市にある「御料理寺沢」の料理人の寺沢勇人さんと一緒に考案した献立を基にしています。