

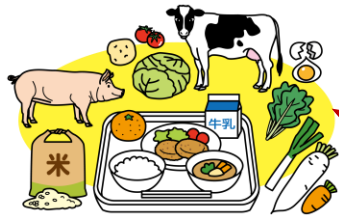


11月24日は「和食の日」

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

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、一人ひとりが「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願いをこめて、11月24日を“いい日本食”「和食」の日と、一般社団法人和食文化国民会議が制定しました。

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。「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といった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。



給食では、11月21日(金)に「和食の日」献立を提供します。
この日以外にも、5日、6日、11日、17日、27日、28日に和食給食がたくさん登場します。秋の味覚も盛りだくさんです♪

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日は「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



いただきます / ごちそうさまでした

食事を支える人たち

もとは生きていた食べ物の命

生産者の人 / 料理を作る人 / 食品の加工や販売に関わる人 / 食べ物を運ぶ人

とうきょう元気農場からお届け♪



11月25日の「スイートポテト」に使うさつまいもは、全て東京で獲れたものです。八王子にある「とうきょうげんき農場」で育てられました。農場見学に行った際に、さつまいもを育ててくれた方々が「今年のさつまいもは、自信があります。美味しいのができました。」とおっしゃっていました。写真のような立派なさつまいもが、たくさん実っていました。食べるのはあつという間ですが、長い時間をかけて育ててくれたことに感謝していただきます。

11月 Pick Up 献立紹介

4日《秋の味覚①》

「秋野菜カレーライス」と「焼きりんご」が登場します。秋野菜として、人参、ごぼう、さつまいも、れんこん、しめじ、しいたけ等が入っています。根野菜は、ビタミンCや食物繊維が豊富なだけでなく、身体を内側から温めてくれる効果があります。焼きりんごには、「紅玉」と呼ばれる品種のりんごを使います。綺麗な赤色りんごで、酸味が強いのが特徴です。加熱調理に適しています。舌で秋を味わってみましょう♪

17日《秋の味覚②》

「さつまいもてんぷら」と「ししゃもの紅葉揚げ」が登場します。サクッと揚がったてんぷらを楽しみましょう。紅葉の色に見えるよう、人参をすりおろして衣に混ぜ込みます。ちなみに、関西では、食用の紅葉を揚げたお菓子があるそうです。

20日《世界の献立～台湾～》

ルーローハンとは、台湾の定番家庭料理です。豚肉を甘辛いタレとスパイス（八角など）で煮込み、ご飯にかけた丼もの料理です。とろとろに煮込まれた豚肉と濃厚なタレがご飯によく絡みます。豆花は、豆乳を固めて作るやわらかいデザートです。今回は、きな粉と黒蜜をトッピングしていただきます！

26日《世界の献立～イギリス～》

フィッシュ&チップスとは、衣をつけて揚げた白身魚と太いフライドポテトを組み合わせた、イギリスを代表する国民食です。伝統的にはタラやハドックを使うそうです。今回は、イギリスの伝統の通り「タラ」を使用します。イギリスと関わりのある、とあるキャラと共に廊下に詳しく掲示します。