



和食の魅力とは?

南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。

このような「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を、『和食；日本人の伝統的な食文化』と題して、2013（平成25）年、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食には右のような特徴があります。

また、11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」とされました。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしましょう。

和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

『適塩!』をテーマに給食の試食会を実施しています! まだ間に合う!



食育ミニ講座の様子



家から汁ものを持って来てね!

塩分濃度測定器で測定中

9月から1月まで、月に一度、実際に提供している学校給食を食べて、学校給食について学んでいただく機会として試食会を実施しています。本年度のテーマは『適塩!』。倉敷市内在住の方ならどなたでも310円で参加できます。

1回目参加者の声
「うす味でもとっても食べやすく体にいいなと思いました。」

自宅の汁の塩分濃度を調べてみませんか?

試食会の予定表があります。申し込みフォームからふるってご応募ください!



秋を感じる季節の料理

吹き寄せごはん



【材料 4人分】

- ・ごはん 茶わん4杯
- ・鶏むね肉 80g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・にんじん 1/3本
- ・しめじ 40g
- ・乾しいたけ 大1個
- ・枝豆(冷凍) 正味30g
- ・むき栗 30g
- ・油揚げ 40g
- ・酒 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1強
- ・みりん 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・食塩 少々

【作り方】

- ① 鶏むね肉は1cm角、にんじんは小さめのいちよう切り、しめじは石づきを取り除き小房に分け、乾しいたけは水で戻して薄くスライスする。
- ② 枝豆(冷凍)は解凍して、中の豆を出す。
- ③ 油揚げはお湯をかけて油抜きをして、短冊切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、鶏むね肉に酒を加えて炒める。
- ⑤ ④にAの調味料を加えて味を調える。
- ⑥ ⑤ににんじんとしめじを加えて炒める。
- ⑦ ⑥に乾しいたけ、油揚げ、むき栗、むき枝豆を加えて炒め、仕上げる。
- ⑧ ごはんに⑦を混ぜ合わせる。

吹き寄せごはんの「吹き寄せ」とは、秋風で吹き寄せられた落ち葉を表現した季節を感じる料理です。Cookpadには乾しいたけとむき栗を使用していないバージョンが載っています。

Cookpad 倉敷市学校給食 公式キッチンに掲載

