食育だより

11月

坂城町食育・学校給食センター

今月の目標	感謝して食べよう

11月23日は「勤労感謝の日」です。もともとは、秋の収穫を祝う行事である「新嘗祭」でしたが、生産や収穫、豊かな食生活を送れることに感謝しようと、この日が定められました。たくさんの人に支えられて毎日の食事ができていることにも目を向けられる日になるといいですね。

食事のあいさつの意味を知ろう

命への感謝「いただきます」

山のてっぺんを「頂」といいます。大切なものをいただく時に、一度頭の上に掲げ、かしこまって頂戴したことから生まれた言葉といわれています。

私たちの食事では、**動物や植物の命をいただいている**ことから、食事の前に「いただきます」のあいさつをします。



人への感謝「ごちそうさま」

「ちそう（馳走）」とは「走り回る」という意味です。昔、大切な人をもてなすために遠くまで駆け回って、**食べ物を集めてくれた人への感謝を表す言葉**として「ごちそうさま」が使われるようになりました。

私たちは、たくさんの人の仕事や協力のおかげで毎日食事ができます。



11月24日は「和食の日」

～和食は世界に誇るべき日本の食文化です～

「和食」は2013年12月に、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

食材の味をいかす調理	基本は「一汁三菜」	四季を表現	ハレとケ
「だし」のうま味を上手に使う	ご飯、汁、主菜、副菜2品	旬の食材を季節の器に盛りつける	年中行事や地域の産物とともに育まれる
			

地球にやさしい食生活を！

日本は、食料自給率が低いにもかかわらず、多くの食品が廃棄されています。食品の購入は計画的に行い、食品を無駄なく使うよう、献立や調理方法を工夫することが大切です。

食品ロスを減らすコツ

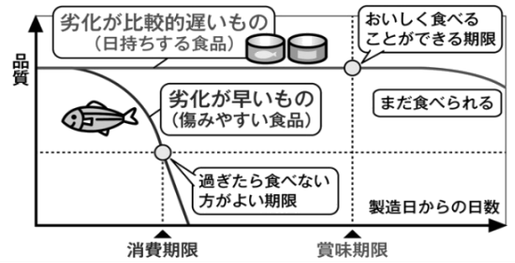
家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。



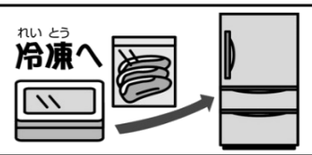
すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。



消費期限と賞味期限のイメージ



新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。



冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。





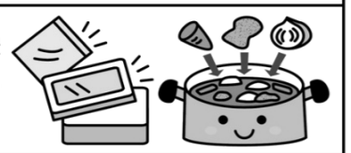
①食品を種類ごとに分ける。

②それぞれの置く場所を決める。

③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。

④ストックのルールを決める。

在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。



出典：消費者庁「計ってみよう！家庭での食品ロス」

今月の献立から　凍り豆腐と鶏肉のかりんとう揚げ

材料	分量(4人分)	作り方
鶏肉（2㎝角切り）	160g	① 凍り豆腐は、水かぬるま湯で戻しておきます。
A しょうゆ	小さじ1弱	② 鶏肉は、Aの調味料で下味をつけておきます。
A 酒	大さじ1／2	③ ①の水分を軽く絞って、片栗粉をつけて185℃の油で揚げます。
凍り豆腐（サイコロ）	10g	④ ②に片栗粉をつけて170～175℃の油で揚げます。
片栗粉	適量	⑤ Bを鍋に入れて、焦がさないように加熱しタレを作ります。
揚げ油	適量	⑥ ③、④を⑤にからめて、青のりを振ってできあがりです。
B 砂糖	大さじ1	
B しょうゆ	小さじ2	
B みりん	大さじ1／2	
B 水	大さじ1弱	
青のり	少々	

長野県の特産「凍り豆腐」が、ぐっとおいしくなります。
③で、水を絞り過ぎないように片栗粉をつけると、モチモチした食感になります。
子どもたちや先生方にとても人気のあるおかずです。
鶏肉だけでなく、給食では豚肉や魚の角切りでも登場します。