



朝夕と寒くなり、秋もいちだんと深まりました。新米やきのこ、果物などがおいしい季節です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れ、寒さに負けない体を作りましょう。

## 「和食」について知ろう

11月24日は「和食の日」です。

和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されています。



### 素材そのものの味



海、山、里と豊かな自然が広がる日本では各地で様々な食材が用いられています。和食には、新鮮な食材そのものの味を生かした調理方法がたくさんあります。

### 健康的な食事



主食・主菜・副菜2品・汁物をそろえた食事のことを「一汁三菜」といい、様々な栄養素をバランスよくとることができる和食の基本です。普段の食事でも意識してみてください。

### 自然の美を表現する



旬の食材を使ったり、料理に合う器を使うことで、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。こういった工夫により、見た目や香りも楽しむことができます。

### 「うま味」を生かした調理



かつおや昆布などを煮だしただしには「うま味」が豊富に含まれています。うま味を上手に使うことで動物性油脂や食塩をひかえることができ、長寿や肥満防止に役立ちます。

### 年中行事とのかかわり



お正月  
(1月1日)  
おせち料理

こどもの日  
(5月5日)  
かしわもち

お正月などの年中行事は、豊作や健康を願うものです。家族や仲間、地域の人とともに食事することで人々の絆を深めてきました。

### 和食には欠かせないお米



11月は新米の季節です。給食センターでも、11月から防府市産の新米を使ってご飯を炊いています。ふっくらつやつやしたお米をよく噛んで食べると甘味を感じることができます。

## やまぐち郷土料理の日

みなさんに山口県の郷土料理を知ってもらうために、11月16日を「やまぐち郷土料理の日」としています。給食では、11月15日に山口県の郷土料理を提供します。

### けんちょう



大根やにんじん、豆腐などを油で炒め、醤油、みりん、酒、砂糖などで味付けをして煮含めた家庭料理です。山口県で古くから親しまれています。



### はすのさんばい

れんこんやにんじんを酢で和えた料理で、その由来は「三杯酢」からきた説と、中国・四国地方で「田の神様」を「さんばい」と呼んでいたことに関係しているという説があります。



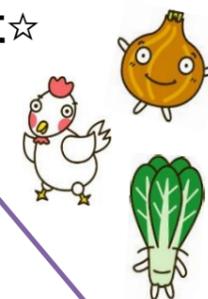
## 地場産週間 (11~15日)

この週は、普段以上に山口県産・防府市産の食材を使用しています。また、地場産週間中である11日には、地場産100%献立を提供します。

### ☆地場産 100%献立☆

11月11日(月)

- \*小松菜ピラフ
- \*ハムサラダ
- \*豆乳スープ
- \*牛乳



この日は、防府市産の小松菜が主役の献立です。小松菜は種をまいてから収穫までの約1か月間、雑草が成長を邪魔しないように、こまめに草抜きをするなどのていねいに育てられています。

地元でとれた新鮮な小松菜を味わっていただきましょう。

## ~レシピ紹介~

### あじの竜田揚げ (4人分)

- ・あじ(切り身)…4切れ(約320g)
- ☆おろししょうが…小さじ1
- ☆こいくちしょうゆ…大さじ1
- ☆みりん…小さじ2
- ☆食塩…ひとつまみ(0.8g)
- ・かたくり粉
- ・揚げ油



### 作り方

- ① ☆の調味料を混ぜ、あじを漬ける。
- ② ①にかたくり粉をまぶし、揚げる。

### ポイント

今回紹介した「あじの竜田揚げ」は11月12日(火)の給食にて提供します。

しょうがやんにんにくを使ったタレに漬けておくことで魚の臭みを和らげてくれるため、魚が苦手な方にもおすすめの料理です。

また、あじだけではなく、さばやぶりなどの魚でもおいしく食べられます。