

9月の献立紹介

小城のおいしい秋なすを使ったスープです。

『なすのスープ』



材 料 (4人分)

ベーコン 2枚
なす 中1. 5本
たまねぎ 小1個
えのき 1/2袋
小ねぎ 2本
だし汁または水 500ml
(水の場合和風だし顆粒 小さじ1)
うすくちしょう油 大さじ1弱
塩 少々
こしょう 少々

作 り 方

1. ベーコンは6mm幅の短冊切り。
2. なすは皮をむいて、半月切り。
たまねぎは、縦半分にし、繊維に垂直にスライス。(バーベキュー切り) えのきは石づきをとって、2cm長さに切る。小ねぎは、小口切り。
3. 鍋にだし汁、なす、たまねぎを入れて、沸騰するまで中火で煮る。
4. なすとたまねぎがトロツとなるまでコトコト弱火で煮る。



なすの皮をむくことで、トロトロ食感で食べやすくなります。
むいたなすの皮は、きんぴらにすると無駄がなくて良いですよ！



ユネスコ無形文化遺産 『和食』

2013年12月4日に「和食；日本人の伝統文化的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

日本人は、四季のはっきりした変化や地理的な多様性を背景として、豊かな食材をもたらす自然を敬い、また、共に生きていく中で、独自の食文化である「和食」を育んできました。

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」とは、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」であり、以下の4つの特徴があります（図1-1）。

図1-1 「和食；日本人の伝統的な食文化」



資料：農林水産省作成

学校給食と和食

和食の基本は「一汁三菜」。お米を炊いた「ご飯」、だしを味噌などで味付けした具入りの「汁」、焼き物や煮物などの「菜（おかず）」、ぬか漬けなどの「漬物」の組み合わせです。

ご飯はどんなおかずとも相性がよく、汁やおかずでさまざまな栄養をバランスよくとれます。

学校給食は、エネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム、塩分など、栄養バランスを考えて作られています。

三日月小の和食給食

旬の食材や地域の伝統野菜を使用するなど工夫されています。



だしをきかせると塩分控えめでも味をしっかりと感じられます。

1月

白玉団子をお餅に見立てて、雑煮風にします。だし昆布とかつお節でだしをとっています。

小城の野菜をたくさん使っています。



830人分のおにぎりをにぎるのは大変ですが、子ども達は喜んで食べてくれます。

小城市ふるさと食の日
ごはん 牛乳
もち麦とおからのつくね
れんこんのごま和え
みぞれ汁 佐賀みかんゼリー

