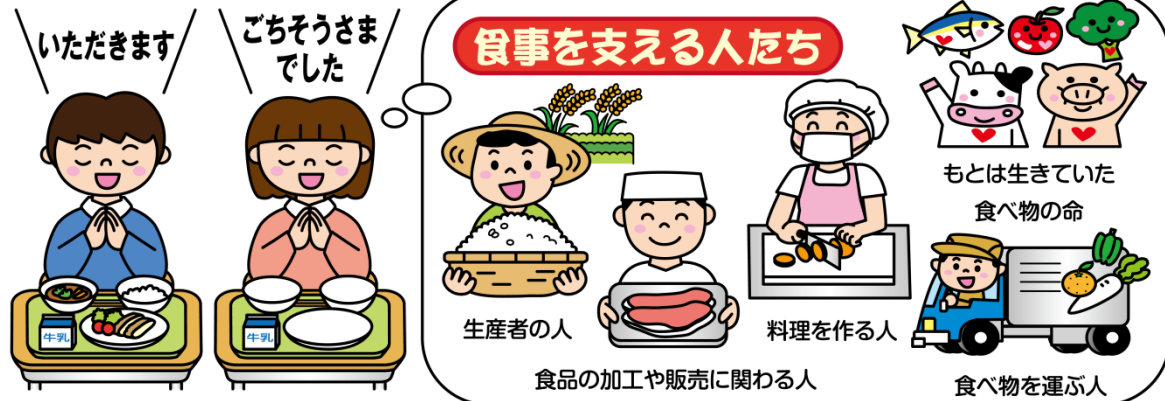


いただきます～す



実りの秋 食べ物を大切にいただきます

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日には「新嘗祭(にいなめさい)」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。



(料理名) ガパオライス

一人分のエネルギー 551kcal

材料名	分量(4人分 g)	作 り 方
ごはん	280g×4杯	1 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、れんこん、ピーマンは1cm角に切る。 大豆ミートは水で戻し、水気を切っておく。
豚ひき肉	170	2 フライパンにサラダ油をひき、しょうが、にんにく、豚ひき肉に酒を加えてよく炒める。
大豆ミート	30	3 玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、火が通ったら、大豆ミート、れんこんを加えて炒める。
すりおろしにんにく	小さじ1	4 調味料(★)を加えて炒め、ピーマンを加える。
すりおろししょうが	小さじ1/2	5 全体に火が通ったら、盛り付けたごはんの上にのせて出来上がり。
酒	小さじ1	
サラダ油	小さじ1/3	
玉ねぎ	120	
にんじん	50	
れんこん	60	
ピーマン	25	
砂糖	小さじ1強	* ガパオライスはタイの伝統的な料理「パッガパオ」にごはんを添えたもので 日本で生まれた料理です。
塩	少々	* 茨城県では2020年に「茨城県新名物料理コンテスト」を実施して、県産の れんこんなどが入った「いばらきガパオ」が誕生しました。
オイスターソース	小さじ2	* 給食では、いばらきガパオをアレンジして提供します。
しょうゆ	小さじ1	* ご家庭では、目玉焼きをトッピングして一緒に食べると、さらに美味しく いただけます。
バジルソース	10	
一味唐辛子	少々	



※中学生を基準にしています。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

2013年に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「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」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。



「和食」の特徴

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

「和食」に欠かせないもの

だし

昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

うま味を生かすと美味しく減塩できます！

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

減塩を意識していますか？

毎月20日は
いばらき美味しお Day



茨城県は、心疾患や脳血管疾患など生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因のひとつである塩分摂取量も、国が定める目標量を大幅に超えています。そこで茨城県では、健康長寿日本一を目指すため、県民の塩分摂取量を減らす取組として、令和2年11月から毎月20日を減塩の日「いばらき美味(おい)しお Day(デイ)」と制定し、県民の減塩への取組を推進しています。

40(しお)を半分に減らし20。減塩の意味で毎月20日を「いばらき美味しお Day」としました。

11月20日には、茨城県内小中学校において「全校一斉いばらき美味しお給食」を実施します。減塩というと味がうすくて物足りなく感じそうですが、工夫次第でおいしく食べることができます。

学校給食では、1食当たりの食塩相当量が小学生中学年で2g未満、中学生で 2.5g未満と決められています。ごはんには塩分が入っていませんが、パンやソフトめんには塩分が入っています。おかずの塩分を調整しないと、特にパンやソフトめんの日、塩分とりすぎの献立になってしまうため献立作成では工夫をしています。汁物の塩分パーセントは毎回塩分計を使用し測っています。平均的なみそ汁の塩分は0.8%程度ですが、学校給食ではみそ汁は0.7%、スープは0.6%を目安に仕上げ、食材の味がわかるようにうす味の調味を心がけています。

一度濃い味に慣れてしまうと、うす味ではもの足りなくなり、うす味に戻すのは難しいと言われています。成長の過程で味覚が発達していく小中学生から、うす味に慣れ、うす味のおいしさを感じるように育ててほしいと献立を作成しています。



塩分計