

11月 給食だより

令和5年度 水戸南高等学校

減塩の日「いばらき美味しお(おいしお)Day」と



茨城県では、減塩であっても料理は美味しくできるということを知っていただくとともに、日頃から減塩に取り組んでいただけるよう、40(しお)を半分に減らした20日を減塩の日「いばらき美味しお(おいしお)Day」として定められました。

ご家庭でも
作ってみてください😊

メニュー		栄養価 (1人分)
● ごはん	● まごわやさしい味噌汁	エネルギー 796kcal
● 豚肉の生姜レモン炒め		食塩相当量 2.1g
● おかかマヨネーズ和え		野菜の量 153g
● リンゴヨーグルト	● 牛乳	

おかかマヨネーズ和え

材料 (1人分)

- サトイモ…30g
- ブロッコリー…20g
- キュウリ…7.5g
- マヨネーズ…6g
- しょうゆ…1g
- かつお節…0.5g

作り方

- サトイモを乱切り、キュウリを輪切りにする。ブロッコリーを小房に分ける。
- サトイモは柔らかくなるまで蒸す。ブロッコリーを2分、キュウリを1分ほど蒸す。
- 冷めたらマヨネーズとしょうゆで味付けをし、かつお節をまぶして、器に盛る。

豚肉の生姜レモン炒め

材料 (1人分)

- 豚小間切れ肉…50g
- しょうゆ…0.5g
- 料理酒…1g
- 片栗粉…0.3g
- タマネギ…30g
- キャベツ…30g
- レモン…6g
- しょうゆ…5g
- 塩…0.3g
- みりん…1.5g
- 砂糖…2g
- 米サラダ油…0.5g

作り方

- 豚小間切れ肉にすりおろしたしょうゆと酒で下味をつける。片栗粉をまぶして茹でる。
- タマネギをスライス、キャベツをざく切りにして、油で炒める。
- レモンをいちよう切りに切る。
- ②に①を加え、調味して③を加えて炒め合わせ、器に盛る。

まごわやさしい味噌汁

材料 (1人分)

- ニンジン…5g
- ダイコン…20g
- 長ネギ…7g
- ホウレン草…7.5g
- ゴボウ…7.5g
- カボチャ…20g
- ジャガイモ…15g
- 油揚げ…5g
- 竹輪…6g
- かつおだしパック…1.5g
- 干し椎茸(スライス)…0.5g
- 白みそ…7.5g
- 白すりごま…0.3g
- 乾燥ワカメ…0.5g

作り方

- ニンジン・ダイコンをいちよう切り、長ネギを小口切り、ホウレン草をざく切り、ゴボウを斜め切り、カボチャを一口大、ジャガイモを角切り、油揚げを下茹でして短冊切り、竹輪を輪切りに切る。
- かつおだしに、野菜とジャガイモ、油揚げ、竹輪、干し椎茸を入れて煮る。
- 味噌で味を整え、ゴマとワカメを加え、器に盛る。



ふるさとの食文化を知ろう!



「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

◆漬物 (野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの)

岩手県・金婚漬け / 京都府・すぐき漬け / 鹿児島県・山川漬け

◆なれずし (魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの)

北海道・いずし / 滋賀県・ふなずし / 和歌山県・さばのなれずし

◆魚醤 (魚介類を原料としたしょうゆ)

秋田県・しょっつる / 石川県・いしる / 香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか?

