給食だより もぐもぐ

令和８年度 11 月号
香川県立香川東部支援学校

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

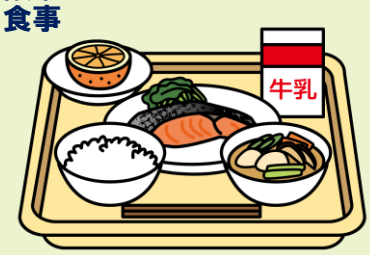




私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

給食から学ぶ 和食文化

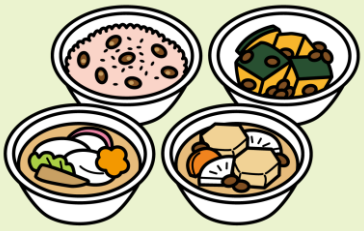
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



給食レシピ





～鶏肉のもろみ焼き～

材料と分量　（４人分）

- 鶏もも肉・・・・・・・２枚
- もろみみそ・・・・・・大さじ1
- マヨネーズ・・・・・・小さじ1
- しょうゆ・・・・・・・小さじ1
- 酒・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

① 鶏もも肉は１枚を４等分に切る。

② ビニール袋に切った鶏肉とすべての調味料を入れ、１時間以上漬け込む。

③ グリルまたはオーブンで皮目を上にして焼く。焦げやすいので火加減は弱めでじっくりと焼く。

②までの工程のあと、ジッパー付きの袋に入れて冷凍保存することも可能です。使用する日の前日に冷蔵庫にうつし、解凍してから焼きましょう。フライパンで焼くと手軽に調理できますが、グリルやオーブンで焼くと皮がパリッとするのでおすすめです。

