

# 食育通信 11月号

令和6年

保護者向け資料

◎ご家族みんなで読んでください。

平北部学校給食共同調理場

## 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（2024年）で11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、麴などに漬け込んだもの）
- ◆ なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
- ◆ 魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）

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？



### 福島県の発酵食品



三五八漬け



紅葉漬け



にしんの山椒漬け



ひしょ納豆



切腹南蛮



さんまのみりん干し



いかにしん

### 今月の給食メニュー紹介

### 秋なすのみそ炒め

地元料理人による

和食給食献立より

いいにほんしょく  
11月24日は  
わしょくの日  
和食の日

<材料 4人分>

- ・しょうが 2g
- ・豚ひき肉 26g
- ・大豆ミート 6.4g
- ・玉ねぎ 100g
- ・なす 120g
- ・さやいんげん 40g

- ・サラダ油 小さじ 1/2
  - ・みそ 小さじ 2
  - ・しょうゆ 小さじ 1
  - ・みりん 大さじ 1/2
  - ・砂糖 大さじ 1/2
  - ・一味唐辛子 少々
  - ・片栗粉 小さじ 1/4
- （小さじ1の水で溶いておく）

\* 調味料はお好みで調整してください。

<作り方>

- 1 しょうがはみじん切り、玉ねぎは薄切りにする。なすは乱切りにして水にさらす。さやいんげんは3cmの長さに切り、下茹でする。大豆ミートはぬるま湯で戻す。
- 2 みそはしょうゆとみりんで溶いておく(A)。
- 3 鍋にサラダ油を入れて、しょうが・豚ひき肉を炒める。
- 4 ひき肉に火が通ったら、玉ねぎ・大豆ミート・なすの順に入れて炒める。
- 5 砂糖・Aを入れて炒める。
- 6 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 7 さやいんげん・一味唐辛子を入れて完成。

