



よろしゅうおあがり

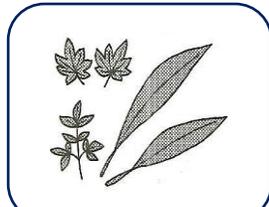
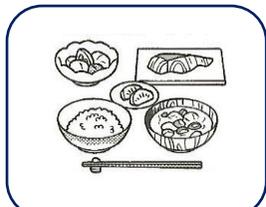


吉野さくら学園 食育だより NO:5 令和6年11月20日 文責：栄養教諭 秋田三喜子

11月24日は「和食」の日です。「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録（H25）されました。無形文化遺産は芸能や伝統工芸技術など形のない文化のことです。

和食の特徴4つ …… みんなで受ついでいくことが大切！！

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



だし 和食の基本⇒ 食材の「うまみ」を取り出した汁
かつおぶし・にぼし・こんぶ・干しいたけなどの乾燥した食品でとります。だしをきかすことで塩分をへらすことができます。

11月 山口県の味



「けんちょう」は、山口県でなじみの郷土料理で豆腐・大根・人参のシンプルな炒め物。鎌倉時代のもので、交易の拠点となる下関は、当時建長寺ゆかりの僧侶が行き来したことが名前の由来という説があります。

農の達人さんの畑で収穫体験 (小2 生活科)



「大きい芋みつけた」「やったあー」
ていねいにていねいに、芋を傷つけないように上手に掘りました。



さつまいもの苗は5月の末うえました。暑い日が続く、雨もふらず大きい芋ができるか心配でした。(達人 鍋谷さんのおはなし)

さつまいもは種をうえるの??



さつまいもを親芋とし、出た芽が育った苗をうえます

奈良の食材100% デイ 11/18~11/22 地産地消給食週間

おいしいひみつ

大和ポークをスチコンでグリル⇒
奈良県産柿ピューレと奈良県産たまねぎのソテーオニオンで「柿ソース」を作りました。

大和肉鶏…吉野川近くの吉野杉のチップな

どを敷いた鶏舎でひなから135日以上かけ平飼いで育った鶏の肉。



大和ポークの柿ソースかけ



はくたく汁⇒うどんの元祖

山添村片平地区の片平あかね漬と吉野野菜のあえもの

奈良県産大豆の納豆

吉野の味 いろ色ごはん 油揚げ 人参 蒟蒻 宮滝醤油



吉野づくしの飛鳥鍋(大和肉鶏) 牛乳⇒吉野山の豆乳 岡本さんの生しいたけ