

食育だより



那覇市立神原学校給食センター
《神原小学校、神原中学校》
那覇市樋川2-7-1
TEL/FAX : 098-917-3479

こんげつ しよくかん もくひょう
今月の食に関する目標

毎日の食事を考えよう

11月24日は何の日か知っていますか??*答えは分掌の中にあるよ♪

日本は南北に長くのびた列島で、海や川、山、平野などさまざまな地形があります。地域ごとの気候や風土にもずいぶんちがいがあり、その土地ならではの四季折々の海の幸・山の幸にめぐまれています。

これまで、そうした自然の味をいかした料理を作り、たいせつに食べてきました。食材をむだなく使うために調理や保存にくふうをし、四季を味わうために料理の器、盛り付け、部屋のかざりに気を配り、お正月などの行事に合わせた特別なごちそうを作り出してきました。このように自然のめぐみを尊重しつつ、暮らしの中で伝えられてきたくふうの上に、海外の食材や料理をじょうずに取り入れて、1つの文化をはぐくんできました。これが、和食の文化として評価され、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に指定されました。また毎年11月24日は和食の日として制定されています。どうぞご家庭でもこの日は和食を意識した献立を作成してみたいかたはありますか??

◎ちなみに・・

現在、県知事をはじめとし、『琉球料理ユネスコ無形文化遺産登録推進委員会』が立ち上がっています。2026年に登録を目標に活動が行われているようです。学校給食では行事の際や日常食として琉球料理を提供しています。児童生徒もよく食べてくれて残量が少ないものです。先人の知恵を繋いで琉球料理が今後文化遺産として県民の誇りとなり生活の中で生き続けることになると嬉しいものです。



○×クイズー！和食名人、マナー名人になれるかな??

- ①和食に使われる調味料の「さしすせそ」の「し」はしょうゆである。
- ②和食には、手で持ち上げて良いお皿とダメなお皿がある。
- ③大皿から直接自分のお箸で料理を取る「直箸」は和食ではマナー違反にならない。
- ④11月24日は「和食の日である」。
- ⑤茶碗蒸しにうどんを加えた料理を「うどん蒸し」という。



クイズの正解は
こちら→
答えきれたかな?

⑤「うどん蒸し」は和食ではマナー違反にならない。
④11月24日は「和食の日である」。
③大皿から直接自分のお箸で料理を取る「直箸」は和食ではマナー違反にならない。
②和食には、手で持ち上げて良いお皿とダメなお皿がある。
①正解は「しょうゆ」である。



11月24日の給食に登場する『ンムクジアンダーギー』の作り方を紹介します。市販の甘いタイプとは違い、塩味のシンプルで美味しいレシピが昔ながらの良さを感じられますよ!



❖レシピ❖ (4人分)

- いも(正味)・・・150g
- ンムクジ(芋くず)・・・100g
- かつおだし・・・70~80CC
- 塩・・・小さじ1弱
- にら・・・20g
- 揚げ油・・・適量

❖作り方❖

- ①さつまいもは洗って、3~4等分の輪切りにして厚めに皮をむき、正味150gを水につけてアク抜きをして、蒸す。
- ②熱いうちに裏ごしにかけろ、つぶす。
- ③にらは洗って水けを切り、青い部分を5mm位に切っておく。
- ④分量のだしで塩を溶かしておく。
- ⑤ボウルにンムクジを入れ④のだしを少しずつ加えて練り混ぜ①のさつまいもを加えて程よい硬さになるまで練る。
- ⑥⑤ににらを加え軽く混ぜる。
- ⑦⑥を一握り取って、小判型に整え、3本の指の型をつける。
- ⑧揚げ油を中温(170度)に熱して⑦を入れ、浮き上がってきたら返して1~2分ほど揚げ、カリッと仕上げる。