

11月24日
和食の日

すばらしい食文化「和食」を
大切にしましょう。

和食の特徴 いろいろな「だし」

「だし」とは、水やお湯を使って食材のうま味を引き出した汁のことです。「だし」のうま味は和食の味の基本となります。

こんぶ
昆布

上品な味で、透明度
の高いだしがとれます。
精進料理や鍋などにお
すすめのだしです。

かつおぶし
鰹節

豊かな風味とうま味をもち、
香り高いだしがとれます。お吸い
物や茶わん蒸しなど、だしが
主役の料理に用いられます。

にぼ
煮干し

香りが強く濃厚なだし
がとれます。みそ汁やラ
ーメンなど濃い味付けの
料理に適しています。

和食の特徴 ちいき 地域の食材を使い、その味わいを活かす

北九州市では、おいしい野菜や海産物がたくさんとれます。給食でも、野菜を中心にてできるだけ、市内産のものを使用するようにしています。令和4年度には小松菜やかつお菜、だいこん、たけのこなど16品目について、新鮮でおいしい、市内産の野菜を使用しました。買い物をする時は、値段だけでなく、産地も選ぶときの参考にしてみましょう。

11月の給食で使用している北九市内産野菜

かつお菜 小松菜 ほうれん草 水菜 ブロッコリー キャベツ たけのこ

お箸の持ち方について
紙面にて紹介しています

給食レシピ

好評だった
メニューです！

チンゲンサイのスープ

チンゲンサイは秋が旬の食べ物です。

(材料) 4人分

| | | | |
|-----------|-------|-------------|--------|
| ・卵 | 1～2個 | ・しょうゆ(こいくち) | 小さじ1/2 |
| ・たまねぎ | 100g | ・かたくり粉 | 適量 |
| ・チンゲンサイ | 120g | ・ごま油 | 少々 |
| ・きくらげ(乾燥) | 5g | ・中華スープのもと | 4g |
| ・水 | 400ml | ・塩こしょう | 少々 |

(作り方)

- ① たまねぎはせん切り、チンゲンサイは1cm幅、きくらげは水で戻しせん切りにする。
- ② 湯をわかし、たまねぎ、きくらげ、チンゲンサイを入れ、煮る。
- ③ 中華スープのもと、しょうゆで味付けする。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶きほぐした卵を流し入れる。
- ⑤ 塩こしょうで味をととのえ、ごま油を加える。