

9月の給食献立より



- ・萩ごはん(黒米入り)
- ・牛乳
- ・筑前煮
- ・豆腐のみそ汁



萩ごはん



「萩」は、秋の七草の一つで、秋になるといっせいに小さなピンク色の花を咲かせます。萩ごはんは、黒米の赤紫色を萩の花に、枝豆の緑色を萩の葉にみたくて萩の花を表現した秋のごはんです。

このように和食では、その季節折々の旬の食べ物や風情を取り入れ、料理の中に季節を表してきました。学校給食の献立でも和食の文化を取り入れています。

和食:ユネスコ世界文化遺産登録

平成 25 年、和食は日本人の伝統的な食文化としてユネスコの世界文化遺産に登録されました。この和食という食文化には、食材が季節に合わせて変わることや、料理の手法、構成、料理を盛り付ける器や食べ方、さらに食べる際に込められる気持ちや年中行事との関わりなども含まれています。つまり、和食は単なる料理ではなく“食べることに関する日本人の習わし”です。栄養的にもすぐれている和食文化は世界からも注目を集めています。和食の文化を守り、大切に伝えていきたいですね。

萩ごはん(4人分)

| | |
|------|--------|
| 精白米 | 1.5合 |
| もち米 | 0.5合 |
| 黒米 | 10g |
| むき枝豆 | 40g |
| 酒 | 大さじ1 |
| 食塩 | 小さじ1/2 |

萩ごはん(作り方)

- ① 黒米は、色落ちしてしまわない程度に洗い、精白米・もち米・黒米・酒・食塩を入れ、控えめの水で炊く。
- ② 炊きあがったごはんに、塩ゆでの枝豆を加え、仕上げる。



萩



尾花(すすき)



くず



なでしこ



おみなえし



ふじばかま



朝顔(現代のききょう)

秋の七草

参考文献：HP 季節の花 300 HP 厚生労働省

レシピ提供：高松市栄養教諭・学校栄養職員研究会