

12月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

愛媛県の食文化について知ろう

愛媛県は東予・中予・南予の3つに分かれ、海・山・里の豊かな自然に恵まれ、四季折々の産物を味わうことができます。



その地域ならではの素材を活かし、伝統的な調理方法で、昔から受け継がれてきた郷土料理や行事食があります。



愛媛県の郷土料理である「鯛めし」は、地域によって料理方法や食べ方が異なります。



鯛を姿のまま米と一緒に炊き込んだご飯です。昔、武士が戦いに勝つよう神社に鯛をお供えました。この鯛で、ご飯を炊いたのが鯛めしの始まりです。

【松山市・旧北条市】



鯛の刺身をご飯の上のせ、たれと生卵、ごま、ねぎなどの薬味を混ぜ合わせたものをかけて食べます。

【宇和島市】



お正月に食べる「雑煮」…地域や家庭によっていろいろな種類があります。

雑煮は、お正月に食べる伝統的な日本料理で、一年の始まりをお祝いします。雑煮におもちが入るのは、昔からおもちが、祝い事や特別な日に食べられる食べ物だったからです。

だし

煮干し
かつおぶし
昆布

おもち

丸・四角
あんもち
焼く、そのまま

実

野菜
魚

味付け

しょうゆ
みそ

【愛媛県の雑煮】

すまし汁に丸もち、実は薄切りにした大根、いろどりに三つ葉の雑煮が一般的です。しかし、みそ味の汁に、あんこ入りの丸もちを入れる香川の県境地域では、みそ味で実は大根、豆腐、里芋などを入れる地域もあります。愛媛県内の家庭や地域で、だし、おもちの種類、実、味付けなど様々です。

年末年始には、家族で食卓を囲む機会も多いと思います。行事食や郷土料理について知り、家族みんなで味わい、伝えていきたいものです。



「学校給食で食べたい我が家の献立」 最優秀作品 決定!



給食メニューとして、ご家庭の自慢献立・人気献立を募集した「学校給食で食べたい我が家の献立」に多数のご応募をいただきありがとうございました。

ご家庭でお子さまと一緒に学校給食について考える良い機会となったのではないのでしょうか。

提案献立を審査した結果、優秀作品12点と、特に素晴らしい最優秀作品1点が選ばれました。

次号以降も、「食育だより」で優秀作品を紹介していくとともに、実際に学校給食で提供する予定です。お楽しみに!



<最優秀作品> 鶏もものネギだれソテー

すばらしかったところ

- ・今の給食献立にないオリジナリティがあるところ
- ・子どもにも大人にも好まれる味つけで、人気献立になることが期待できるところ

おすすめポイント!

ネギをたくさん使うことで、シャキシャキした食感が楽しめます!



【材料】(4人分量)

長ねぎ	1本
鶏もも肉	400g
しょうゆ	大さじ1.5
砂糖・サラダ油	大さじ1ずつ
酢・ごま油	小さじ1ずつ
白ごま	大さじ1
すりおろし生姜	小さじ1/2
塩・こしょう	適量
片栗粉	大さじ2

【作り方】

- ① フライパンにサラダ油を入れる。
- ② 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③ 鶏もも肉を中火で焼く。
- ④ 長ねぎをきざむ。
- ⑤ しょうゆ、砂糖、酢、ごま油、白ごま、すりおろし生姜、④を合わせてネギだれを作る。
- ⑥ ③に⑤を加えてからめる。

※ 大量調理に対応できるように食材、切り方等を一部変更する場合があります。