

# 11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

## 和食を未来へ 一和食の良さを見直そう

2013年12月に、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食全体にまつわる食文化」は、日本人の自然を大切に作る心が育んだ世界共通の財産です。さまざまな料理や食品を手軽に食べることができる現代だからこそ、その素晴らしさを私たち一人一人がもっとよく知り、大事にしながら、未来へつなげていきたいですね。

### 日本人の伝統的な食文化「和食」

11月24日は、「和食の日」です。

#### ◇ 和食の基本スタイル「一汁三菜」

和食は、「一汁三菜」が基本です。こうした食事スタイルは、平安時代末ごろにはじまったといわれており、長年にわたって、日本人の間に受け継がれています。

#### 一汁三菜とは・・・

ご飯（主食）に汁物、おかず（主菜、副菜2品）を組み合わせた献立です。

ご飯で炭水化物、汁物で水分、おかずでその他の栄養素を、バランスよくとることができます。

主菜は、魚や肉、卵、豆腐などのたんぱく質を中心としたもの、副菜は、野菜やいも、きのこ、海そうなどのビタミンやミネラル、食物せんいがたっぷりとれるメニューにします。

一汁三菜をそろえると、自然と栄養素のバランスがとれます。

#### 普段の食事を振り返ってみると・・・

おかずが、魚や肉などのたんぱく質に偏っていませんか。不足しがちなミネラルや食物せんいをきちんととるためにも、必ず、野菜などを中心とした副菜もとるようにしましょう。



#### ◇ 世界が注目する「うま味」

「うま味」とは、甘味・酸味・塩味・苦味と並ぶ五味の一つで、日本で発見されたものです。和食は、昆布、かつお節、煮干しなどでだしをとりますが、この「だし」には、グルタミン酸やイノシン酸などの「うま味」成分がたっぷり含まれています。



## 11月23日は、「勤労感謝の日」です。

勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか。



農家



漁師



お店の人



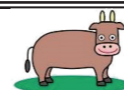
料理を作ってくれる人



家族

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、お店の人、料理を作ってくれる人、そして、働いてくれている家族の人など、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちをもって、食事のあいさつをして、少しでも残さずに食べるようにすることで感謝の気持ちを表しましょう。



### 愛媛育ちの「牛肉」「真鯛」をいただきます



「愛媛県産牛肉及び水産物消費拡大緊急対策事業」として、学校給食を通じて、県内産の肉や魚を子どもたちにおいしく食べてもらおうと、「牛肉」と「真鯛」が無償で提供されます。松山市の給食では、牛肉（11月、12月）、真鯛（11月から3月）が登場します。地元で育った肉や魚を感謝していただき、愛媛の魅力を再発見しましょう。

#### 今月のこんだて紹介



#### 卵と豚肉と玉ねぎのあんかけ丼

【材料】（小学校中学年4人分の量）

麦ごはん	4膳	玉ねぎ	140g	砂糖	小さじ1/2
卵	3個	もやし	10g	うす口醤油	大さじ1
豚もも肉	100g	干しいたけ	1.5g	酢	小さじ2
食塩	少々	豆苗	50g	酒	小さじ1
こしょう	少々	サラダ油	小さじ2/3	ガラスープ	240mL
にんにく	少々			片栗粉	小さじ1
				水	小さじ1

【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、戻したいたけと玉ねぎは薄切り、もやしと豆苗は2cmに切る。
- ② サラダ油でにんにくと豚もも肉を炒め、塩・こしょうをし、玉ねぎ、しいたけ、もやしを入れ炒め、ガラスープを入れる。
- ③ ②に調味料を入れ、豆苗、卵を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 麦ごはん③をかける。

