

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

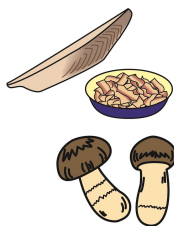
11月24日は「和食の日」です。

「和食」(日本人の伝統的な食文化)は、2013年12月4日にユネスコ無形文化遺産に登録され、来年(2023年)に10周年を迎えます。日本人が昔から食べてきた伝統的な食文化を、今一度見直してみませんか。

「和食」の4つの特徴

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山があり、豊かな自然に育まれた食材がたくさんあります。そのため、素材の味わいを生かした調理技術が発達してきました。



②健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする食生活は、栄養バランスがとりやすく、また、だしの「うま味」を使うことで、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



③自然の美しさや季節のうつろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季のうつり変わりを表現するのも特徴です。旬の食材を使い、季節に合った器や花を飾り、季節感を楽しめます。



④正月などの年中行事との密接な関わり

和食は、正月や節分などの年中行事と深く関わることで育まれてきました。食事の時間を共に過ごすことで、家族や地域の絆を深めてきました。



愛媛県の郷土料理



学校給食では、郷土料理を献立に取り入れることで食文化「和食」を伝えています。

給食メニューをご家庭の食事に!



【せんざんき】

鶏料理が盛んな東予地方(主に今治市辺り)の郷土料理です。

【緋のかぶなます】

松山地域の特産物「ひのかぶ」を漬物にした「緋のかぶら漬け」は、縁起物とされています。

【鯛めし】

宇和海でとれた鯛を使った「鯛めし」は、愛媛県を代表する郷土料理です。鯛を米と一緒に炊き込んだり、タレ漬けにした切り身をごはんにかけて食べたりします。



宇和海

学校給食ができるまで ~入札会~

毎月実施される入札会では、教育委員会や学校長、調理場所長、栄養教諭・学校栄養職員が、4ヶ月先の献立で使用する食材の品質(鮮度、規格)、味、包装などを確認し、給食に使用する食材として安心・安全であるか、適切な価格であるかを協議し決定します。

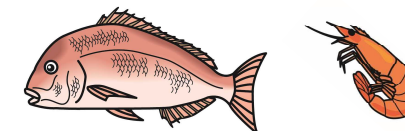
共同献立が決定する。



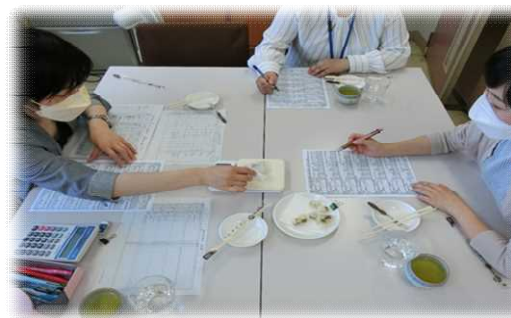
学校給食物資納入業者に、使用する食材がどのくらいの価格になるか確認する。



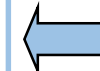
鮮度はよいか、大きさにばらつきはないか、異物はないか、味に問題はないかなどを確認する。



使用食材決定



使用する食材の品質や価格が妥当であるか、規格書などで確認する。



今月のこんだて紹介

ハヤシライス



【材料】(小学校中学年4人分量)

もち麦ごはん	4膳
牛肉	40g
豚肉	60g
サラダ油	適量
にんにく	1かけ
塩	少々
こしょう	少々

じゃがいも	160g
にんじん	60g
たまねぎ	180g
水	350mL
ハヤシルウ	50g
トマトケチャップ	20g
トマトピューレー	40g
黒砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、じゃがいも、にんじんはいちょう切り、たまねぎはせん切りにする。
- ② サラダ油でにんにくと牛肉と豚肉を炒め、塩・こしょうをし、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ炒め、水を入れてじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②にAを入れ調味し、とろみがつくまで煮込む。
- ④ もち麦ごはんに③をかける。