

10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

松山の郷土料理 ～「ふるさと松山学」から学ぶ～



「ふるさと松山学」のぼさんと学ぶことば①・②
子規と考える言葉・人・ふるさと

「ふるさと松山学」は、松山ゆかりの先人の生き方や歴史文化を学び、子どもたちに郷土への愛着や誇り、将来への志を育むことをねらいとした松山市の郷土学習教材です。

この中には、食べ物に関する俳句や、当時の正岡子規の食事内容などが、分かりやすく紹介されています。今月は「ふるさと松山学」から、松山の味にふれてみましょう。

ガイド役 のぼさん



正岡子規が愛し、夏目漱石も食した味 松山鮓

まつ やま ずし
松山鮓



夏目漱石が初めて松山に来た時、正岡子規の家を訪れました。子規の母、八重は、子規の大好きな「松山鮓」をふるまうなどして、漱石を温かくもてなしました。漱石は、大いに喜び、和服姿にあぐらをかいた子規の前で正座し、一粒もこぼさないように行儀正しく食べたそうです。

おいしい松山名物の食べもんは、あし（私）の自慢ぞな。

子規は、この時の様子を、俳句に詠んでいます。

「われに法あり 君をもてなす もぶり鮓」

「ふるさとや 親すこやかに 鮓の味」

「われ愛す わが豫州 松山の鮓」



水産市場前に建てられている
「瀬戸の小魚 松山鮓」の句碑

松山では、昔から、祝い事や訪問客をもてなす際に「ばらずし」を作る習慣があります。

「松山鮓」は、瀬戸の小魚（エソやトラハゼなど）でだしをとった甘めの合わせ酢で酢飯を作り、刻んだあなごや季節の野菜をもぶす（松山地域の方言で「混ぜ込む」こと）のが特徴です。すしの上には、錦糸卵や瀬戸の魚介が美しく盛り付けられています。

学校給食では、入学祝いや秋祭りの行事食として、鯛を使った松山鮓が登場します。

10月は食品ロス削減月間です



「食品ロス」とは、まだ食べられるのに、捨てられてしまう食品のことです。

食品ロスが増えると、食品だけでなくそれらを作るために使った水やエネルギーも無駄になります。また、捨てられた食品を燃やすのに二酸化炭素が出るため、地球温暖化の一因となります。

〈食品ロスを減らすために私たちができること〉

- 一人一人が「もったいない」という気持ちをもって、大切に食べる。
- 食べ残しや飲み残しをしないで、きれいに食べきる。

生ごみ3きり運動（1 使いきり 2 食べきり 3 水きり）をしましょう。

松山市では、給食で出た野菜の皮や食べ残しなどの生ごみを堆肥（肥料）にリサイクルしています。でき上がった堆肥は、地元農家や学校農園などで使われています。

食品リサイクルの流れ ～堆肥ができるまで～

① 回収



給食などで出た生ごみ

② 混ぜる



砕いて、木片などと混ぜる

③ 発酵→熟成（6か月）



繰り返し混ぜて、発酵をすすめる

【京都府の郷土料理】 ひりょうず 飛竜頭 ～日本の味めぐり献立～

【材料】（小学校中学年4人分の量）

豆腐	70g
すり身	40g
えび	30g
ごぼう	20g
にんじん	20g
ごま	大さじ1
卵	20g
小麦粉	大さじ2と1/2
砂糖	少々
こい口醤油	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
揚げ油	適量

【作り方】

- ① 豆腐は水気をよく切り、つぶしておく。
- ② ごぼう、にんじんはみじん切りにする。
- ③ ①にすべての材料を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④ 食べやすい大きさにまとめ、油で揚げる。



※ 予定献立表の味めぐりの欄もご覧ください。