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

和食文化を知ろう

１１月２４日は、“いい日本食”の語呂合わせで「和食の日」です。２０１３年に、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で１３年目になりました。

「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

海に囲まれた温暖な気候の日本には、地域ごとに多くの新鮮な食材と調理の知恵（技術・道具）があります。







新鮮な海産物が豊富にとれ、南北に長い地形で数多くの農産物が収穫されています。和食はこうしたかけがえのない食材から生まれた大切な食文化です。

２　栄養バランスに優れた健康的な食生活

和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよくとることができます。また、「だし」のうま味により、動物性油脂や食塩のとり過ぎをおさえることができるので、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



和食の基本「一汁三菜」

３　自然の美しさや季節の移ろいの表現

四季の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。



４　年中行事との密接な関わり

お正月などの年中行事は、豊作や健康を願うものです。家族や地域の人と食べ物を用意し、一緒に食べることで絆を深めてきました。



～１１月は「和ごはん月間」、１１月２４日は「和食の日」～

「和食の日」を含む１１月は**「和ごはん月間」**です。**子どもたちが身近に和食を食べる**機会を増やし、次世代へ継承されることを目指しています。

給食でも、毎月、行事食や郷土料理、旬を生かした献立などを取り入れています。また、みそ汁などの汁物は、煮干しや昆布、さば節からだしをとっています。「和食の日」には「だし」のうま味と旬の野菜で作るみそ汁の和食献立です。ぜひ、「だし」を味わってください。



瀬戸内産煮干しのだしと麦みそのみそ汁

《松山市の学校給食における地場産物》

「地場産物」とは、住んでいる地域（松山市や愛媛県）でとれた食材のことです。給食では、新鮮で安心な地元の恵みをたくさん使っています。

松山市産

全調理場で市内産の食材を使用できる日は、その日の献立表に、**「とれたて感謝の日」**と表示しています。

２月　いよかん
４月　春キャベツ
５月　新玉ねぎ
７月　長なす
通年　ひじき











愛媛県産

柑 橘 類：温州みかん、カラマンダリン、紅まどんな、河内晩柑、レモン果汁、清見タンゴール、はるみ、せとか、みかん・いよかん果汁
魚 介 類：はも（八幡浜漁港、下灘漁港）養殖のたい・ぶり、煮干し（瀬戸内海産）
肉・卵類：豚肉、鶏肉、卵
大豆製品：県内産大豆使用の豆腐・油揚げ（年数回）
乳 製 品：牛乳
穀　　類：米(中予産)、もち麦、五穀米
小麦粉（せときらら）を一部使用したパン（年２回）
そ の 他：きゅうり、里芋、栗、長なす、そら豆

R8年6月　地場産物活用状況割合

	県目標値	松山市実績値
県内産	75%	78.4%
国内産	90%	94.0%

※使用する金額ベースの割合

地場産物は鮮度がよくておいしい上に、持続可能な食を支える取組としても大切なんだよ。



新鮮でおいし～い！



【松山市の郷土料理】くちがね汁　～日本の味めぐり献立～

【材料】（小学校中学年４人分の量）

豆腐	８０ｇ
切干大根（花切）	２０ｇ
ぶなしめじ	２０ｇ
にんじん	２０ｇ
ねぎ	２０ｇ
麦みそ	大さじ２
煮干しだし	４００ｍＬ

【作り方】

① 切干大根は、洗って戻す。
② にんじんはいちょう切り、しめじは小房にほぐす。豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。
③ 煮干しでだしをとり、火の通りにくい野菜から煮て、豆腐を加え、麦みそを入れてひと煮立ちさせた後、ねぎを加える。





北条庄地区で食べられている郷土料理です。伝統野菜の庄大根を使って作られています。

※　予定献立表の味めぐりの欄もご覧ください。

出典　『給食＆食育イラスト素材集』全国学校給食協会