

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。和食は、2013年12月4日にユネスコ無形文化遺産に登録され、今年で10周年を迎えます。

11 和食文化を伝えよう



食育ピクトグラム⑪ 和食文化を伝えよう

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次世代への継承を図りましょう。

日本人の伝統的な食文化 ～ 和食の特徴と松山市の学校給食 ～

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

① 旬の食材を豊富に使っています。

旬を生かした献立

「れんこんのかきあげ」



② かつお、煮干し、昆布などのだしを使っています。

親子丼(さば)・すまし汁(昆布)

③ 食材が持つ食感を生かしています。

山菜ごはん、きんぴらごぼう



健康的な食生活を支える栄養バランス

① ごはんを主食とし、魚を中心とした日本型食生活

『一汁三菜』を目標としています。

② 大豆、大豆製品を活用しています。

(みそ、醤油、豆腐、納豆など)

みそ汁・炒り豆腐



③ 自然環境を利用した保存食を活用しています。

(干し椎茸、切り干し大根、のり、漬物など)

切り干し大根のうま煮・磯あえ・即席漬け



自然の美しさや季節の移ろいの表現

① 自然の美しさや、四季の移り変わりを表現します。

旬の食材を使い、季節にあった器に盛り、つまもの(竹・葉・花)を添えて、季節感も楽しめます。

天の川を表現した「そうめん汁」

紅葉を表現した「鯛のみみじ揚げ」



正月などの年中行事との密接な関わり

① 自然への感謝や、健康への願い、家族を大切に
する想いを込めた行事食があります。

お月見(いもたき)

正月(栗きんとん・なます)

節分(福豆)



家庭料理における適切な味付け、和食に関する基本的な知識や技術は、家族が食事を共にする中で伝えられます。家族団らんを大切にしていくことが、日本の食文化を守ることにつながります。



国の第4次食育推進計画では、郷土料理や伝統料理を月1回以上食べる人の割合を、現状の44.6%から50%以上になるように目標を掲げています。

給食では、毎月、行事食・郷土料理を取り入れています。



(例) 愛媛の郷土料理

おいしく食べきり！食品ロスをなくそう！

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられる食べ物のことです。

日本では、毎日一人当たりご飯お茶碗1杯分の食品ロスが出ています。また、松山市では、家庭から出る生ごみの約半分が食品ロスと推計されています。とても「もったいない」ですね。食品ロスを出さないために、まず買い物前に食材の在庫や期限を確認することや、買い物中・調理中には食べきれる量を購入・調理することが大切です。それでも食材が残ってしまった場合は、使い切りレシピで食べきましょう。

今回は、この季節に鍋などで残りやすい白菜を使った「おいしく食べきり！食品ロス削減レシピ」を紹介します。

白菜を使い切るにはコレ！

白菜とベーコンとしめじのミルクスープ(2人分)



材料

- 白菜 1/6個
- しめじ 1/3パック
- ベーコン 50g
- 油 小さじ1
- 牛乳 500cc
- 固形コンソメ 1個
- 塩・こしょう 少々

作り方

1. 白菜・ベーコンは2cm幅のざく切り、しめじは石づきを取りほぐす。
2. 鍋に油を入れ、ベーコン・しめじを炒め、しんなりしたら白菜を加えて炒める。
3. 牛乳を加え、温まってきたらコンソメを入れる。塩・こしょうで味をととのえて完成。

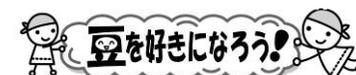
提供：松山市環境モデル都市推進課

今月のこんだて紹介

【材料】(小学校中学年4人分の量)

- 煎り大豆 30g
- マーガリン 4g
- 生クリーム 2g
- A 砂糖 小さじ2
- 塩 少々
- 水 小さじ1
- でん粉 小さじ1/2

ミルクキャラメルビーンズ



【作り方】

- ① Aを溶かして沸騰させる。
- ② ①に煎り大豆を入れ、全体にからませる。
- ③ でん粉をふり入れて仕上げる。

出典『給食&食育イラスト素材集』全国学校給食協会

引用『食育ピクトグラム』『食育推進基本計画』農林水産省