



(毎月19日は食育の日)

一関市西部第二学校給食センター 令和7年11月14日(金) 【No.8】

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの方の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



11月8日は「いい歯の日」

昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきています。よくかまないで食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。



- 消化を助ける!
- 太りにくくなる!
- 歯並びをよくする!
- 頭のはたらきをよくする!



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」という何を思い浮かべますか? ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいます。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。



一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、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ました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

「和食」に欠かせないもの

<p>米</p> <p>昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。</p>	<p>だし</p> <p>昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。</p>	<p>発酵調味料</p> <p>微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。</p>
---	--	--

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

- 食器を正しく並べましょう。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ。
- 箸を正しく使いましょ。
- 地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょ。

ちょっと知りたい「給食」を支える生産者のはなし

今回は、地元の生産者の方に密着しました。日ごろの給食でも地元でとれた旬の野菜がたくさん使われています。平泉町の生産者、高橋正洋(たかはしまさひろ)さんにお話を聞きました。

▶高橋さんに聞いてみた! 5つのコト!

どんな作物を育てていますか?
 トマト、とうもろこし、米、ねぎ、白菜、キャベツ、黄金メロン、ブロッコリーなど、年間を通して10種類ほどの作物を育てています。

平泉町の生産者
 高橋正洋さん



野菜をおいしく作るコツはありますか?
 まだ勉強中ですが、毎日畑に行き調子を見極めていきます。必要な水や肥料などを与えることをしっかりしています。

大変なことはなんですか?
 病気にならないように世話をすることです。しかし、病気になる丈夫な野菜を作ることが、おいしい野菜を作ることにつながっていると思っています。

嬉しいことは何ですか?
 自分で作った野菜を自分で食べて、おいしいと実感したときにうれしくなります。

みなさんに一言お願いします
 野菜が苦手な人もいるかもしれませんが、一口でも食べてみたり、少しずつ自分に挑戦したりしてほしいです。いつか野菜を好きになってくれたらうれしいです。

▶一関地方でとれる旬の食材

春 いちご キャベツ ジャがいも 玉ねぎ たけのこ	夏 トマト とうもろこし なす ビーマン きゅうり など	秋 米 里いも さつまいも 梨 りんご など	冬 ほうれん草 白菜 ねぎ など
---	--	---	-------------------------------------

▶旬の野菜を使った おすすめレシピ

曲がりねぎの肉巻き

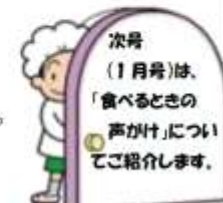
【材料】(2人分)

豚バラ薄切り肉 200g	油 小さじ1
曲がりねぎ 80g	にんじん 1/4本
小麦粉 適量	酒、砂糖、醤油 各大さじ2

【作り方】

- ①ねぎはお好みの長さに切り、人参はねぎの長さに合わせて細切りにする。
- ②豚肉を広げ、①をのせて巻く。
- ③全体に小麦粉を薄くまぶす。
- ④熱したフライパンに油をひき、③の巻き終わりを下にして並べ入れ、全体に焼き色が付くまで焼く。
- ⑤調味料を加え、汁気が無くなるまで煮からめる。

曲がりねぎ「やわらか美人」は、一関地方の特産品です。



給食レシピ

「いいものもらった」より
 『きのこ汁』



- 【材料】(4人分)**
- ・生揚げ 100g
 - ・ぶなしめじ 50g
 - ・まいたけ 50g
 - ・エリンギ 50g
 - ・なめこ 50g
 - ・小松菜 50g
 - ・ねぎ 1/2本
 - ・濃口しょうゆ 大さじ1弱
 - ・薄口しょうゆ 大さじ1/2
 - ・酒 小さじ1/2
 - ・かつお節(だし用) 適量
 - ・煮干し(だし用) 適量
 - ・水 800ml程度

- 【作り方】**
- ① かつお節と煮干しでだしをとる。
 - ② 生揚げ、エリンギは食べやすい大きさに切る。ぶなしめじ、まいたけは手でほぐしておく。なめこは水でさっと洗う。
 - ③ 小松菜は2cmくらいの長さに切る。ねぎは小口切りにする。
 - ④ だし汁に②を入れて加熱する。火が通ったら調味する。
 - ⑤ ③を加え、加熱する。

【あらすじ】
 たぬきのおばあさんが、遠くに住む孫たちを久しぶりに訪ねることになりました。孫は9匹?10匹?11匹?何匹だったのか忘れてしまいました。中をとってお土産を10こ準備しました。ところが、孫は11匹いたのです。何ももらえなかったタンゴ(孫)は、お土産を包んでいた風呂敷をもらいました。風呂敷を持って林の中に行くと...キノコがよきにょき「いいもの見つけた!」。かたっぱしから、キノコをとりました。



給食センタークイズ



問題

これは何をやる機械でしょうか?

答えは下にあります。(答えを隠してから、考えてみてくださいね。)



ヒント

- ① 機械の中に「油」を入れて使います。
- ② 「揚げパン」もこの機械を使って作ります。



【答え】揚げ物を揚げる機械です。「フライヤー」といいます。全校分(約830人分)のコンテナを揚げ終わるのに約1時間30分ほどかかります。