



11月8日は「ふるさと産品給食の日」

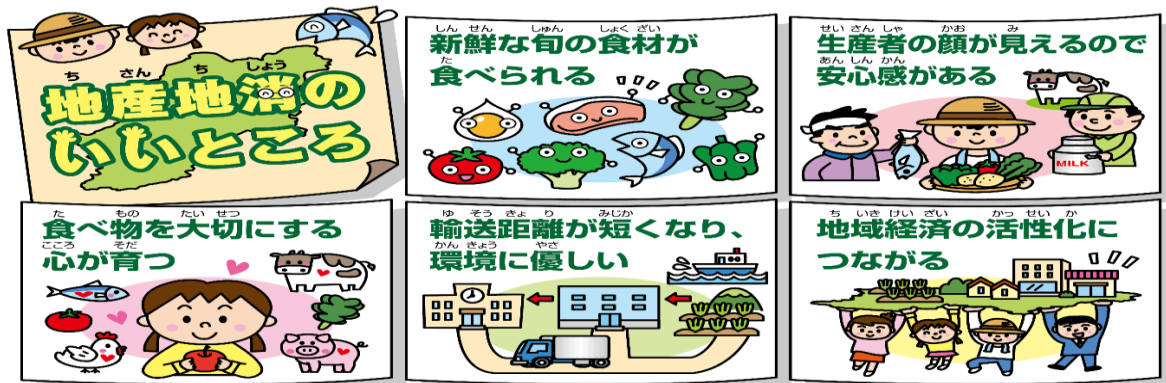
学校給食では、みなさんに地元産の食べ物をもっと食べながら知ってもらいたいという願いから、6月と11月の年2回、「ふるさと産品給食の日」を設けています。今回の献立について紹介します。

- ごはん・・・中泊産まっしぐら
- 照焼ハンバーグ・・・県産の豚肉と鶏肉を使用したハンバーグ
- ごまごぼうサラダ・・・県産のごぼう・アスパラガス・蕨きみを使用したサラダ
- ほたてと豆腐のスープ・・・県産の豆腐とほたてを使用したスープ

海に囲まれ山もある青森県に住む私たちは、その食の恵みの豊かさが当たり前になっていますが、時々振り返って、感謝することを忘れてはいけません。

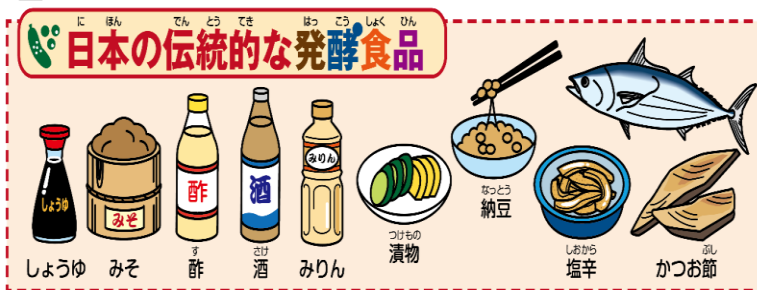
給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？ 地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。



ふるさとの食文化を知ろう！

「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（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



新世紀救世食伝説

Youは食！

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理になっています。和食を食べて知ると食べることがもっと楽しくなります。

和食の健



あなたにはもう食べている！

和食真健第一奥義

多彩で新鮮な食材と持ち味の尊重



日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切に料理がたくさんあります。

和食真健第四奥義

年中行事との深いつながり



季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間の人と食べる行事食は、共に食事することで家族や人々のきずなを深めてきました。

和食真健第二奥義

健康的な食生活を支える食事



ご飯を中心に、汁もの、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の1つです。

地球を救え！

SDGsと和食



保存食品や発酵食品の活用など食べ物をむだにしない工夫、地産地消、そして旬を生かす和食の伝統とその価値観は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。

和食真健第三奥義

自然の美しさ季節の移ろい



和食には食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。

ただいま克服中...

弱点は食塩



日本の食生活の課題の1つが食塩のとりすぎです。だしのうま味や酢の酸味など和食の調理の知恵を生かし、薄味を心がけながら素材そのものの味を楽しむ伝統をさらに極めていきましょう。

各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬込んだもの）
岩手県・金沢漬け／京都府・すだき漬け／鹿児島県・山川漬け
- ◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし
- ◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）
秋田県・しょつづ／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

