



令和7年11月4日発行
中泊町学校給食センター
栄養教諭 川村 真由美

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは?

新鮮な旬の味覚を味わうことができる	作っている人の顔がわかり、安心感が得られる	地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる
農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる	運ぶ距離が短くなり、エネルギーとCO2排出量が削減でき、環境に優しい	SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる



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・・・中泊産まっしぐら一等米
- 野菜の肉団子・・・県産の鶏肉とごぼう、国産の野菜を使用したタレ付きの肉団子です。
- 獣きみりいごぼうサラダ・・・県産のごぼうに獣きみやきゅうりを加えてサラダにしました。
- 長いもいりひつみ汁・・・青森県の南東部から岩手県にかけて伝わる郷土料理を長いもいりひつみで作りました。

海に囲まれ山もある青森県に住む私たちは、食の豊かさが当たり前になってしまっているかもしれません。時々は振り返って、その自然の恵みに感謝することを忘れてはいけません。

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる	食料の生産、流通に関わる人などに対する感謝の気持ちを育むことができる	学校と地域との連携・協力関係を構築することができる

日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

「和食」というと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るかもしれません。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へ登録されました。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表現した食に関する「社会的慣習」のことです。以下4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

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

「和食」に欠かせないもの

米	だし	発酵調味料
昆布やかつお節、煮干し、ほし昆布などの食材から「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。	昆布やかつお節、煮干し、ほし昆布などの食材から「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。	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。

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	「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いま	お箸を正しく使いま
ショウ	ショウ	ショウ
「いただきます」	「ごちそうさま」	「お箸を正しく使いま

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか?

直売所や道の駅、スーパー、マーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。