



朝夕と寒くなり、秋もいちだんと深まりました。新米やきのこ、果物などがおいしい季節です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れ、寒さに負けない体を作りましょう。

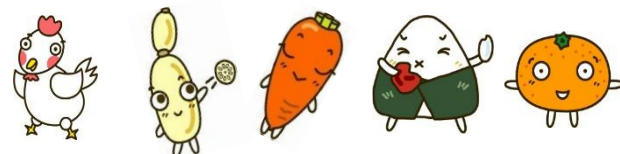
こどもたちが楽しみにする給食の日がはじまります！



11月から、こどもたちが楽しみにする給食メニューを充実するとともに、新たに「デザートの日」を設け、毎週、人気のデザートやメニューを提供します。こどもたちが楽しみにする給食の日には、献立表にほうふっ子マークをつけています。初回の11月5日（水）には小・中学生ともに人気の「はちみつレモンゼリー」を市内一斉に提供します。お楽しみに！



やまぐち郷土料理の日



みなさんに山口県の郷土料理を知ってもらうために、11月12日を「やまぐち郷土料理の日」として、山口県の代表的な郷土料理であるけんちょうやはすのさんばいを提供します。

けんちょう

大根やにんじん、豆腐などを油で炒め、醤油、みりん、酒、砂糖などで味付けをして煮含めた家庭料理です。山口県で古くから親しまれています。



はすのさんばい

れんこんやにんじんを酢で和えた料理で、その由来は「三杯酢」からきた説と、中国・四国地方で「田の神様」を「さんばい」と呼んでいたことに関係しているという説があります。



11月10日～14日は「地場産週間」です

この週は、普段以上に山口県産・防府市産の食材を使用しています。また、地場産週間中である11日には、地場産100%献立を提供します。

山口県や防府市の
おいしい食材を
味わいましょう♪



新世紀救世食伝説

Youは食！

和食の健

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。



あなたはもう食べている！

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つきりしています。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。

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、目で見て、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。

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、共に食事をすることで家族や人々のきずなを深めてきました。

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。

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。だしや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。