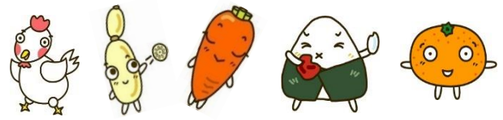
給食だより 11月

防府市
学校給食センター

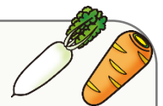
朝夕と寒くなり、秋もいちだんと深まりました。新米やきのこ、果物などがおいしい季節です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れ、寒さに負けない体を作りましょう。

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。





山口県クイズに挑戦

答えは給食だよりのどこかにあるよ！

Q1. 山口県内でよく見かける「黄色いガードレール」。
あの黄色は、ある山口県の特産品にちなんだものですが、それはなんでしょうか？

Q2. 山口県の学校給食でおなじみの「チキンチキンごぼう」。
今から約 30 年前、山口県何市の学校給食で誕生したメニューでしょうか？

Q3. 全国の神社で見かける「おみくじ」。
実は山口県周南市にある神社で製造が始められたとされています。その神社の名前とは？

11 月 9 日～13 日は「地場産週間」です

11 月の献立を担当しました、給食センター栄養教諭の白上です。朝晩と冷え込む日が増え、鍋などの温かい料理が恋しくなる季節となりました。先日、鍋の材料を買いにスーパーへ行くと…葉物野菜が高い！高い！今年は葉物野菜の主要産地である長野県をはじめとする東日本の長雨、日照不足が原因で生育環境が悪化し、葉物野菜が育ちにくくなり、価格が高騰しているようです。「それでも鍋が食べたい！」と、最近は JA や道の駅を巡り、地元の野菜を探しています。地域の方が育てた野菜は手に取りやすい価格のものも多く、見た目も味もスーパーのものと変わりません。

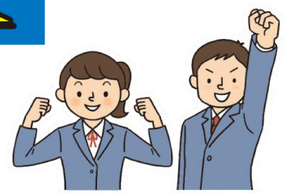
11 月の給食では地場産週間を実施します。給食でも地域でとれた食材を味わう機会を大切にしています。ぜひご家庭でも地域の食材を味わい、心にも体にも、そして家計にもやさしい地場産物のよさを感じてみてください。





新世紀救世食伝説
Youは食！

和食の健



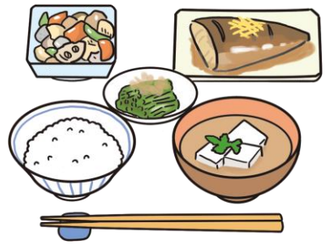
11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理になっています。和食を食べて知ると食べることがもっと楽しくなります。 あなたはもう食べている！

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した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



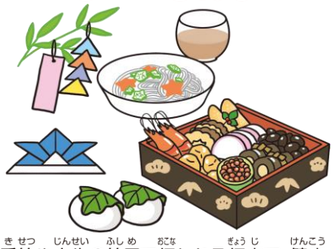
ご飯を中心に、汁もの、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の1つです。

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。

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。

「食育フォーラム」2022 年 11 月号より引用

ワイズの答え
Q1.夏みかん　Q2.山口市　Q3.二所山田神社