


11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化として、和食がユネスコの無形文化遺産に登録されて10年になりました。和食は、一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で、自然の美しさや季節を表現しています。この日は、和食や伝統的な食文化について考えてみましょう。


給食で日本一周

ふるさとの食べ物と料理「日本の味めぐり」

各地域の産物や食文化に対し尊重する心を育むために、給食では「日本の味めぐり」というテーマで、日本各地の料理を提供しています。今回は令和5年度と令和6年度に実施した給食を紹介します。




地域の特徴ある給食、のっていても食べたいな♪



佐賀県

- ・れんこんハンバーグ
- ・有明海苔サラダ
- ・のっぺい汁


有明海の高苔生産量は全国1位、れんこんの生産量は全国2位です。のっぺい汁は根菜類をたくさん使った郷土料理です。



岩手県

- ・わかめごはん
- ・鮭の揚げからめ
- ・ジャージャー麺


三陸で育ったわかめ、岩手県のシンボルの鮭、盛岡市のご当地グルメのジャージャー麺を揃えました。



群馬県

- ・リースかつ
- ・こしね汁


群馬県は豚肉産地として有名です。郷土料理には、富岡市の特産物「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」の頭文字をとったこしね汁があります。



愛知県

- ・天むす
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・みそ煮込みうどん


ブロッコリー生産量全国2位！自分で作る天むす、八丁味噌を使ったうどんなど、愛知県を代表する料理を集めました。



三重県

- ・とんてき
- ・僧兵汁
- ・梅ゼリー


僧兵汁は、三重県菟野町の伝統料理です。むかし、湯の山温泉の僧兵たちが食べていました。とんてきは四日市市のB級グルメで、濃厚なソースはごはんとの相性バッチリです。



香川県

- ・とり天
- ・オリーブサラダ
- ・しほぼうどん


香川県は「うどん県」と言われていますが、オリーブ産地地域としても有名です。サラダにはクラッシュオリーブを混ぜました。



鹿児島県

- ・さつますもじ
- ・黒酢がらめ
- ・さつま汁


鹿児島県ではちらしずしのことを“すもじ”といいます。生産量全国1位のさつまいもと、鹿児島県発祥の黒酢を使い、ボリューム満点のおかずになりました。



熊本県

- ・たかなめし
- ・がねあげ
- ・タイビーエン
- ・いちごゼリー

阿蘇地方では高菜が有名です。がねあげの“がね”とは天草地方で“カニ”という意味で、揚げた姿がカニに見えることからこの名前がつけました。タイビーエンは中国生まれの麺料理で、今では熊本県のご家庭料理で定番になっています。



給食で伝える和食の良さ



うるめ、鯉、煮干しなどの出汁を使い分け、素材の味をいかす



ごはんを中心に、汁物、魚、大豆製品、野菜をたくさん使った栄養バランスのよい献立



季節や人生の節目となる行事に、健康や幸せを願った行事食を取り入れる

令和3年度から始まり、これまでに11か所の味めぐりをしました。今月は東京都、来年2月には埼玉県をめぐる予定です。毎月の献立表には、味めぐりの他にも特別献立の日のお知らせが書いてあります。給食だよりを見ながら、食卓を囲んで全国の食べ物について話題にしてみませんか。

