

きゅうしよくだより

平成29年11月10日

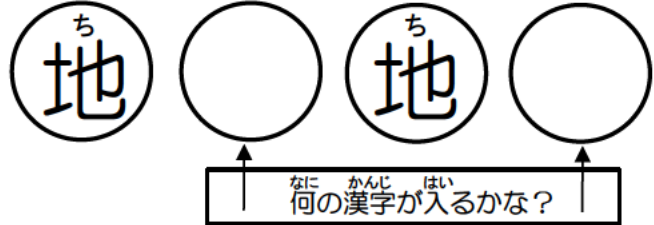
亀山市教育委員会

亀山市学校給食協会

かんがえて みよう

○の中には、「産」と「消」の文字が入り、答えは「地産地消」という言葉です。地産地消とは、**地域生産・地域消費**の略語です。地元でとれた食べ物は、輸送に

その地域でとれたものを
その地域の人を食べることを
漢字4文字で何という
でしょうか？



時間がかからず、生産状況が確かめやすいので、「新鮮」で「おいしく」、「安全」です。

亀山市でおなじみの「かめやまっ子給食」も地産地消の取り組みの一つです。かめやまっ子給食をよりよく運営するために、生産農家の方や納入業者さん、市の担当職員や栄養教諭の先生が年に数回会議を持ち、給食に使用する野菜の品質や、どの時期にどんな野菜がとれるのかなど意見交流を行っています。現在、かめやまっ子給食は年に20回行われています。実りの秋である11月は4回（9日・17日・22日・24日）あるので、楽しみにしていただいね。

ごはんは年間通じて亀山産のコシヒカリです！

11月のかめやまっ子給食に出てくる亀山産の食材



ごはん



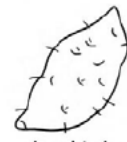
にんじん



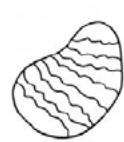
ねぎ



じゃがいも



さつまいも



さといも



キャベツ



かぶ



だいこん



はくさい



おちや

今年もお世話になります！

11月17日（金）の「かめやまっ子給食」に使用するお米や野菜など、市内の小学校、関中学校およそ3,300人分を「亀の市」さんや、かめやまっ子給食でお世話になっている方々から寄付していただきます。

感謝の気持ちを込めて、給食の時間に「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶ができるといいですね。





～日本の伝統的な食文化について
見直し、和食文化の保護・継承の
大切さについて考える日～

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節であります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくように願いをこめて、11月24日を「いい日本食」、「和食」の日と制定しました。(※農林水産省、一般社団法人 和食文化 国民会議HPより)

知っていますか？

平成25年12月4日、「和食」は日本人の伝統的な食文化として、ユネスコの人類の無形文化遺産の代表的な一覧表に登録されています。

【 多様な食材と素材の味わいを活用 】
米や野菜、芋、豆や魚、海そうなどを多用し、季節が感じられるよう、旬の食材を取り入れています。また薄味を心がけ、素材の味を大切にしています。

【 バランスがよく、健康的な食生活 】
ごはん・汁物・おかずを基本とする日本食スタイルは、栄養バランスがよいです。また、かつお節、煮干しなど自然の食品からだしを取り、「うま味」を生かします。

給食のだし汁は、かつお節や煮干しを弱火でコトコト煮とりします。



「和食」を伝える給食のとくみ

【 郷土料理・行事食を伝える 】
筑前煮やのっぺい汁などの郷土料理や、おせち、節分、ひな祭りなどの行事食を取り入れることで、日本の文化を伝えています。

【 感謝の気持ちを育む 】
「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶や、好き嫌いをせず食べ、きれいに片づけをすることで、食べ物や作ってくれた人に感謝の気持ちを表します。

11月24日の「わしょくのひ」にちなんで、亀山市では、11月30日(木)の給食に石狩汁が出ます。肌寒い季節に汁物を食べると体が温まります。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

石狩汁 <材料4人分>

- ・生鮭切り身(骨・皮なし)・・・80g→1.5cm角切り
- ・大根・・・80g→いちよう切り
- ・にんじん・・・40g→いちよう切り
- ・こんにやく・・・40g→短冊切り→下ゆで
- ・じゃがいも・・・100g→いちよう切り
- ・緑豆もやし・・・80g→よく洗う→水切り
- ・ねぎ・・・20g→小口切り
- ・ミックスみそ・・・40g
- ・みりん・・・8g
- ・酒・・・4g
- ・けずり節・・・8g
- ・水・・・320ml

だしをとる

< 作り方 >

- ① だし汁に大根、にんじん、こんにやくを入れて煮る。
- ② 柔らかくなったら、じゃがいもを入れて煮る。もやしを加えて煮る。
- ③ 酒とみりんを入れ、鮭を加えて煮る。
- ④ 最後にみそとねぎを入れ、ひと立ちさせる。

ほつかいどう 北海道の郷土料理の一つです。鮭やたくさんの野菜のおいしさがつまった汁物です。

※野菜は皮やへたを除いた可食部の重量となっています。