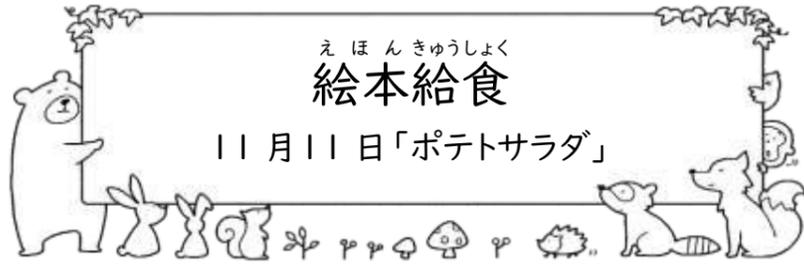




一関市千厩学校給食センター No.8 令和7年11月7日



食は、私たちの生活から切っても切り離せない大切なものです。そして、いろいろな物語にも「食」は深くかかわっています。おいしそうな料理やお菓子が登場する物語は、登場人物への親しみや愛着を感じさせ、私たちが和ませてくれます。また、

海外の物語などに登場する食べ物は、見知らぬ異文化へのあこがれや好奇心をかき立てます。ストーリーの中には、料理やお菓子の作り方の手順が書かれているものや、おいしく作る秘密が隠されているものもあり、物語を読んで楽しむだけでなく、自分で調理したり、食生活を考えたりすることへのきっかけにもなります。

読書の秋、そして食欲の秋に、いろいろな料理が登場する物語と、触れ合ってみましょう。

読書を楽しもう!



一関市では、ことばの力を育てる教育の一環として「絵本給食」に取り組んでいます。絵本に登場する食事を体験することで、子どもたちが本の世界と現実の世界が結びつく楽しさを実感したり、主人公や登場人物の思いや考えを感じたりする力を育てることを目的としています。

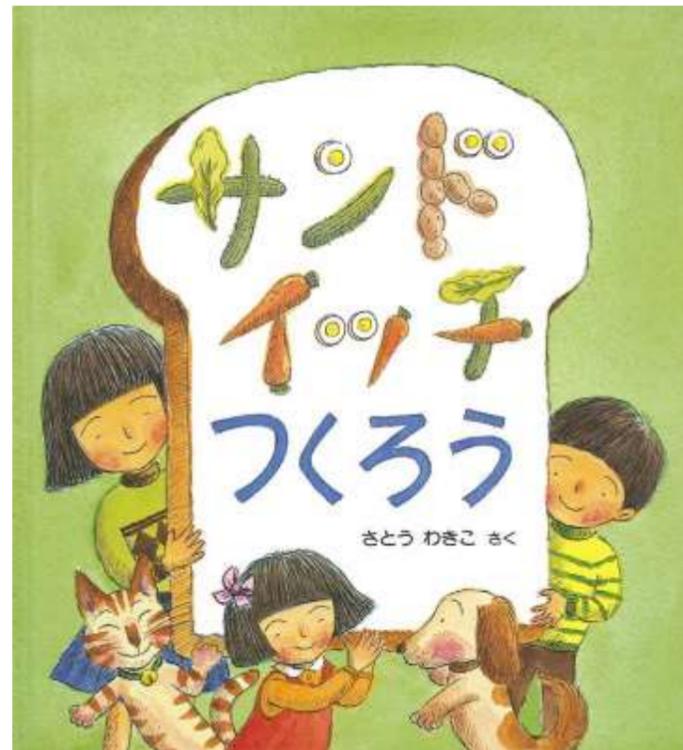
今年の絵本は、こちら!

「サンドイッチつくろう」

作者：さとう わきこ 出版社：福音館書店

【あらすじ】

おなかがすいたから、みんなでおいしいものを作ろう。卵、きゅうり、レタス、にんじんがあった。じゃがいも、たまねぎ、パンにチーズも。さあ、みんなで、サンドイッチを作ろう! ゆでたまごといりたまごを作ろう。じゃがいもとにんじんをゆでて、ポテトサラダも作ろう。野菜をちぎったり、チーズを切ったり。サンドイッチの材料がそろったら、好きなようにのせてはさんで、ぱくっと食べよう! 子どもたちが作る楽しい料理絵本。



～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～

ちょっと知りたい 「給食」を支える生産者のはなし

今回は、地元の生産者の方に密着しました。日ごろの給食でも地元でとれた旬の野菜がたくさん使われています。平泉町の生産者、高橋正洋(たかはしまさひろ)さんにお話を聞きました。

▶高橋さんに聞いてみた! 5つのコト!

どんな作物を育てていますか?

トマト、とうもろこし、米、ねぎ、白菜、キャベツ、黄金メロン、ブロッコリーなど、年間を通して10種類ほどの作物を育てています。

平泉町の生産者
高橋正洋さん



野菜をおいしく作るコツはありますか?

まだ勉強中ですが、毎日畑に行き行って調子を見極めていきます。必要なだけ水や肥料などを与えることをしっかりしています。

大変なことはなんですか?

病気にならないように世話をすることです。しかし、病気にならない丈夫な野菜を作ることが、おいしい野菜を作ることにつながると思っています。

嬉しいことは何ですか?

自分で作った野菜を自分で食べて、おいしいと実感したときにうれしくなります。

みなさんに一言お願いします

野菜が苦手な人もいるかもしれませんが、一口でも食べてみたり、少しずつ自分に挑戦したりしてほしいです。いつか野菜を好きになってくれたらうれしいです。

▶一関地方でとれる旬の食材

春 いちご
キャベツ
じゃがいも
玉ねぎ
たけのこ

夏 トマト
とうもろこし
なす ビーマン
きゅうり
など

秋 米 里いも
さつまいも
梨 りんご
など

冬 ほうれん草
白菜
ねぎ
など

▶旬の野菜を使った おすすめレシピ

曲がりねぎの肉巻き

【材料】(2人分)

豚バラ薄切り肉 200g
曲がりねぎ 80g
小麦粉 適量
油 小さじ1
にんじん 1/4本
酒、砂糖、醤油 各大さじ2

【作り方】

- ①ねぎはお好みの長さに切り、人参はねぎの長さに合わせて細切りにする。
- ②豚肉を広げ、①をのせて巻く。
- ③全体に小麦粉を薄くまぶす。
- ④熱したフライパンに油をひき、③の巻き終わりを下にして並べ入れ、全体に焼き色が付くまで焼く。
- ⑤調味料を加え、汁気が無くなるまで煮からめる。

曲がりねぎ「やわらか美人」は、一関地方の特産品です

次回(1月号)は、「食べるときの声かけ」についてご紹介します。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」という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ます。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体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

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

「和食」に欠かせないもの

米

ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし

昆布やかつお節、煮干し、ほしいたけなどの食材から「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。

発酵調味料

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しょう

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ

箸を正しく使いましょ

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょ

給食レシピ紹介



「だし」を生かした給食の汁物

なめこと豆腐のみそ汁

【材料】(4人分)

水	520cc
煮干し	10g
厚削りかつお	10g
にんじん	20g
もやし	40g
じゃがいも	100g
木綿豆腐	80g
なめこ	40g
乾燥わかめ	2g
みそ	25g

【作り方】

- ① 水に煮干しと厚削りかつおを入れて、30分ていど置く。
- ② ①を中火よりやや弱めの火にかけ、沸騰直前に弱火にして2~3分ていど煮出してから、煮干しと厚削りかつおを取り出す。
- ③ にんじんはいちょう切り、木綿豆腐は1.5cm角切り、じゃが芋は1.5cm角切りにして水にさらす。
- ④ もやしとなめこは水で洗い、乾燥わかめは水戻しする。
- ⑤ ②のだし汁で材料を順に煮る。
- ⑥ 最後にみそを入れる。

寒い季節には汁物を食べると、体が温まりますね。

鶏と野菜のぽかぽか汁

【材料】(4人分)

水	480cc	おろししょうが	4g
だし昆布	4g	うすくちしょうゆ	16g
厚削りかつお	10g	みりん	4g
とりひき肉	60g	塩	少々
干しいたけ	2.5g	花かつお節	4g
大根	120g	かたくり粉	8g
白菜	120g		
レンコン	40g		

【作り方】

- ① 水にだし昆布と厚削りかつおを入れて、30分ていど置く。
- ② ①を中火よりやや弱めの火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、弱火にして2~3分ていど煮出してから、厚削りかつおを取り出す。
- ③ 干しいたけは水戻しする。
- ④ 大根はいちょう切り、白菜はざく切り、レンコンはいちょう切りにして水にさらす。
- ⑤ ②のだし汁にひき肉を入れてほぐしながら火をとおす。
- ⑥ ひき肉以外の材料を順に入れて煮る。
- ⑦ しょうがと調味料で味をととのえ、使い捨てのパックに入れた花かつお節を入れる。2~3分後に花かつお節を取り出し、最後に水溶きかたくり粉を入れる。

おいしさのヒミツ

おいしー！