

# 食育だより 11月

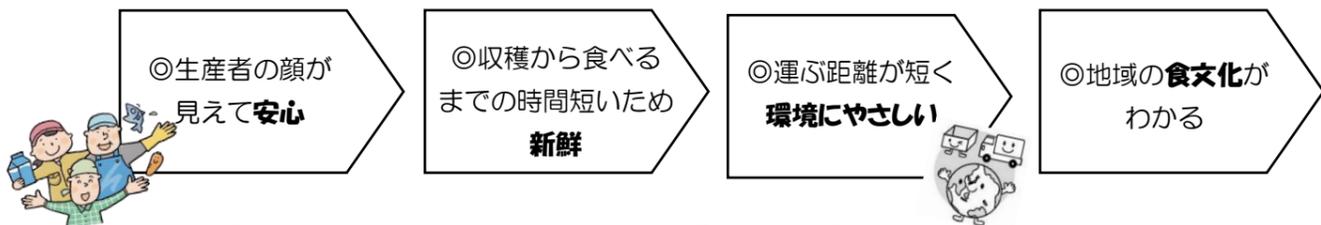


西岐波学校給食  
共同調理場  
令和3年度

秋風が吹き外で体を動かすには気持ちの良い季節となりました。  
秋は実りの季節。新米をはじめ旬の魚や野菜、果物などが一段とそのおいしさを増します。  
冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。

## 地産地消をすすめましょう

地域でとれた食材を、その地域で食べる消費することを地産地消といいます。  
地産地消にはたくさんいいことがあります。



## 11月15日～19日は地場産週間です

地場産週間の給食は、山口県産、宇部市産の食材を多く取り入れています。宇部市産の野菜は、JA や西岐波やさいくらぶなどから納入されています。産地は献立表に書いてあるので、ぜひ見てみましょう。新鮮でおいしい地域の食材をあじわってほしいと思います。

**米**  
県産の米、「コシヒカリ」を使用しています。西岐波共同調理場で毎朝炊いています。11月からは新米になります。

**鶏肉**  
長門市で生産されている「長州どり」を使用しています。地鶏「長州黒かしわ」も有名です。

**だいこん**  
萩市むつみ地区の高台に広がる千石台で栽培されています。千石台では水はけの良い土と夏でも涼しい気候を生かした栽培が行われています。

**れんこん**  
岩国は全国でも五本の指に入るほど、れんこんの栽培が盛んです。東岐波では「宇部れんこん」が作られています。

**豆腐**  
県産の「サチユタカ」という大豆を原料に作られています。「サチユタカ」はとてつぷが大きく、たんぱく質も豊富に含まれています。

**のり**  
山口県産のほとんどが宇部市で生産されており、宇部沖や厚東川沖が主な産地です。

**きゅうり**  
宇部市ではハウス栽培を中心に作られていて、一年中収穫ができます。

**パン**  
県産の小麦粉と米粉を使用しています。ふっくらもちもちした食感が特徴です。

**はなっこい**  
山口県のブランド野菜。中国野菜のサイシンとブロッコリーをかけあわせてうまれました。冬が旬です。

**東岐波、西岐波にもたくさんあるよ!**

**東岐波産トマト**  
ミニトマトとイタリアントマトを使っています。正司農園さんが栽培されています。

**西岐波みかん**  
西岐波の赤土を生かした、すっぱさと甘みのバランスが良いみかんです。

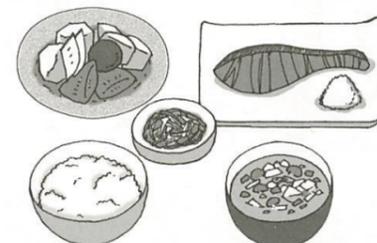
**ソフトろまん**  
西岐波で栽培されているブランドキャベツです。葉がやわらかく、甘みが強いという特徴があります。

**東岐波産いちご**  
「紅ほっぺ」や「さちのか」などの種類があります。



「和食の日」は、秋の実りの季節に日本食について見直し、「和食」文化の保護と継承の大切さを考える日として制定されました。「和食」は自然の恵みを生かす日本の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。

### <和食>



### <WASHOKU>

日本は、海、山、川と豊かな自然に恵まれ、各地域で多様な食材が使われています。そして一汁三菜を基本とした、栄養バランスのよい食事自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関わっています。

さらに和食の特徴的なところは、ごはん茶碗を手に持ち、はしでごはんをおかずを少しずつ取りながら、口の中で味を重ね、自分の好みに整えていく「口中調味（こうちゅうちょうみ）」です。配膳も、そのような所作がしやすいように、**ごはんを左、おかずを右奥に置く**のが古くからのしきたりです。

## さつまいもがおいしい季節です



「さつまいも」の名は薩摩の国（今の鹿児島県）経由で日本に伝わったことからつきました。エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。

掘りたてのさつまいもは、甘みが少ないため1週間ほど置いてから食べましょう。60～70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。

給食では、5日「ふかしいも」、25日「大学いも」、28日「さつまいもごはん」とさつまいもを使ったメニューがたくさん出ます。秋の味覚を楽しみましょう。

昔、東京大学の学生さんが、学費を稼ぐために作って売ったことがはじまりといわれています。

- <材料 4人分>
- さつまいも・・・1本（250g程度）
  - 揚げ油・・・適量
  - 砂糖・・・24g
  - 水あめ・・・18g
  - しょうゆ・・・3g
  - 酢・・・0.5g
  - 水・・・24g
  - 黒ごま・・・適量

- <作り方>
- さつまいもを洗い、2cmの乱切りに切る。
  - さつまいもを185℃で4分（目安）揚げる。
  - 鍋に砂糖、しょうゆ、酢、水を入れて火にかけ、酢をとばす。煮立ったら水あめを加える。
  - 3に揚げたさつまいもを入れ、みつをからませる。
  - 仕上げに黒ごまをふる。

