



食育だより

令和5年度 11月号

毎月 19 日は食育の日

笠間市笠間学校給食センター

今月の給食目標

感謝して食べよう

11月24日は和食の日 ～和食を見直そう～

和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人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として制定されました。

「和食」とSDGs



地球の環境や社会にはさまざまな問題があります。わたしたちがこれからずっと暮らしていけるよりよい地球をつくるために、地球のすべての人がめざす目標がSDGsで、「和食」は、SDGsと関係しています。

※農林水産省 わたしたちと「和食」 参考

2



乾物や発酵などの技術が独自に進化 もともとエコな和食文化

和食には、さまざまな保存食品や発酵食品があります。保存食品には、食べ物を乾燥させる乾物などがあります。保存食品も発酵食品も、どちらも食べ物をくさらせてむだにしないための工夫です。「食材をむだにしない」という思いが、独自の加工や調理法、味わいを生み出してきたサステナブル（持続可能）な食文化です。

12



知恵をしぼって生まれた保存食品

和食には、自然からもらった食材を大切に利用する知恵が受けつがれてきました。冬場の食材がとぼしい時期などに備えて保存するため、さまざまな加工技術があるのも大きな特長です。



3



健康のために和食を

栄養バランスがよいこと、発酵食品が豊富なこと、だしを生かした味付けで塩分をとりにくいことなどから、和食は健康によいと考えられています。

7



持続可能な社会につながる食生活を

ある国の食料のうち、国内で生産される割合を「食料自給率」といいます。食料をカロリー（熱量）で考えた場合の日本の食料自給率は38%（令和3年度）で、日本は多くの食料を海外から輸入しています。輸入のために多くのエネルギーを使い、二酸化炭素を出すことにもつながるため、食料自給率を高くすることが大切です。



「食」は、わたしたちが生きる上で欠かせないものです。食べ物の命をいただくことや、生産者や食事を作ってくれた人などに感謝していただきましょう。



茨城をたべよう献立

茨城をたべよう



茨城をたべよう Day	茨城をたべよう Week
11月19日(日)	11月19日から25日

11月の食材『さつまいも』

【献立名】ごはん 牛乳 ぶた肉とさつまいものあまからあげ
にらともやしの和え物 はくさいのみそ汁 11月22日 実施予定

茨城県のほしいも生産量・産出額は全国1位で、その大部分はひたちなか市・東海村・那珂市で生産されています。濃厚な甘みが特長の「べにはるか」や、ホクホクとした食感が特長の「ベニアズマ」、しっとりとした食感が特長の「べにまさり」などさまざまな品種が栽培されています。

そのほか 11月においしい茨城の野菜・果物

さつまいものほかにも、たくさんのおいしい野菜・果物が茨城県にはあります。

トマト・チンゲンサイ・れんこん・わさび菜・みず菜・みつば・レタス・パプリカ・ピーマン・奥久慈なす・ハーブ・自然薯・りんご・かき

茨城をたべよう献立レシピ紹介 ～ぶた肉とさつまいものあまからあげ～

【材料・4人分】

下味	ぶた角切り肉	120g	
	しょうゆ	8g	(大さじ1/2)
	酒	5g	(小さじ1)
	片栗粉	20g	
	さつまいも	120g	乱切り
★	揚げ油		
	赤パプリカ	20g	角切り
	さとう	3g	(小さじ1)
	しょうゆ	6g	(小さじ1)
	酒	5g	(小さじ1)
	みりん	6g	(小さじ1)
	水	6g	(小さじ1)

【作り方】

- ① ぶた肉に下味をつける。
- ② さつまいもを油であげる。
- ③ ぶた肉に片栗粉をまぶし、油であげる。
- ④ 赤パプリカと★を煮立たせ、ソースを作る。
- ⑤ あげたぶた肉、さつまいもを④のソースでからめる。

11月20日 全校一斉いばらき美味しお給食～おいしく減塩の日～

減塩ポイント「汁物やスープ(めん)の塩分量に注意しよう」

茨城県は学校給食を通して、児童生徒及びその家庭に向けた適塩意識の向上を目的に、全校一斉いばらき美味しお給食を実施します。

笠間市での今月の減塩ポイントは、『汁物やスープ(めん)の塩分量に注意しよう』です。カップめんやインスタントスープには食塩が多く含まれているので、食べ方に気を付けましょう。また、みそ汁は具を多くすることで、汁の量が減り、食塩をおさえることができます。

【献立名】ごはん 牛乳 いなだのてり焼き れんこんのきんぴら けんちん汁

