しょくいく 食育だより

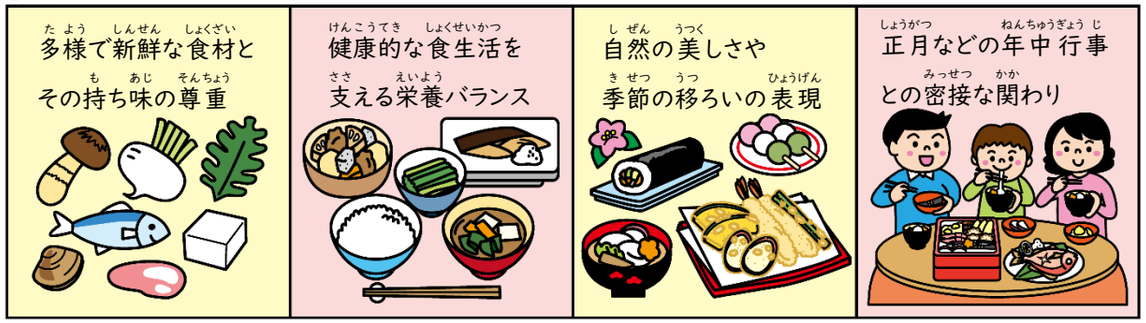
令和８年度 11 月

鞍手町学校給食共同調理場

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が 2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

「和食」の特徴



給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



◇◆学校給食で福岡有明のりが無償で提供されました！◆◇

～食べて学ぼう!!福岡県の「県産ブランドを活用した食育推進事業」より～



11月5日（水）のこんだて

- ごはん（おにぎらず）
- 牛乳
- **福岡有明のり**
- おにぎらずの具（豚肉炒め、ツナマヨ和え）
- じゃがいものみそ汁



ごはんと2種類の具をのりでサンドして「おにぎらず」として食べられるよう献立を考えました♪



福岡有明のりは、風味豊かで、筑後川から運ばれてくる豊富な栄養と、生産者の方々の情熱でつくられる、福岡県が誇る特産品です。

給食レシピ紹介

11/5の献立レシピです。学校行事でお弁当を持っていく機会があるときなど、ぜひ作ってみてください♪



おにぎらずの具(豚肉炒め)

<材料>給食の量4人分

【豚肉炒め】
- 豚こま肉…100g（ミンチでもOK）
- 玉ねぎ…60g
- 人参…30g
- むき枝豆…10g
- ごま油(炒め用)…適量

A
- いりごま…3g
- おろしにんにく…1g
- さとう…2g
- 料理酒…2g
- こしょう…少々
- 濃口しょうゆ…2g

合わせておく

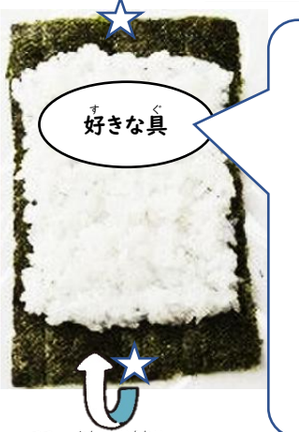
<作り方>

①玉ねぎは短めにスライス、人参はせん切りにする。

②フライパンにごま油を熱し、豚肉、玉ねぎ、人参、枝豆を炒める。

③あらかじめ合わせておいたAの調味料で味つけして、さらに炒めて完成！





- 肉炒め
- ツナマヨ
- 卵焼き
- とんかつ
- から揚げ
- きんぴら
- 鮭
- おかか
- カニカマ

…アレンジはたくさん！

(包み方の一例)

のりの上にごはんを広げ、その半分に好きな具をのせる。

さらに、のりの端と端同士(☆印)を合わせて、上から軽く押さえる。