



愛知を食べる学校給食の日

—季節を感じよう！和食を楽しむ学校給食の日—

西尾市立西尾小学校

愛知県では、よりよい学校給食を目指し、地場産物の利用を進めています。西尾市では、「愛知を食べる学校給食の日」を年3回予定しています。今回は、「季節を感じよう！和食を楽しむ学校給食の日」をテーマに、11月20日（月）に実施します。

< 献立 >
 ごはん 牛乳
 愛知のスズキフライ 大葉入りおひたし
 だし香る秋のすまし汁 西尾の抹茶せんべい

「西尾の抹茶せんべい」
 西尾市産の抹茶が香る、甘口のせんべいです。西尾市観光協会のマスコットキャラクター「まーちゃ」のイラストの焼印が入っています。

「愛知のスズキフライ」
 「あいちの秋の魚」である「スズキ」に、米粉のパン粉をまぶして揚げました。

「大葉入りおひたし」
 愛知県で生産が盛んな大葉を入れた、さわやかな風味のおひたしです。

「ごはん」
 給食で使用しているお米は、西尾市産の「あいちのかおり」という品種です。11月中旬から新米に切り替わる予定です。



「牛乳」
 愛知県産の生乳だけを使っています。西尾市で育てられた牛の乳も含まれています。

「だし香る秋のすまし汁」
 かつお節と昆布で取った「混合だし」を使っています。だしの「うま味」と、きのこや根菜などの秋が旬の食材を味わえるすまし汁です。

《今日の給食で使われている愛知県産の食材》

米	牛乳	スズキ	大葉	キャベツ	きゅうり	大根	れんこん	ねぎ	抹茶

※天候等により産地が変わることがあります。



「和食」を味わおう



11月24日は、「和食の日」です。「和食」は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化は、目に見える形では残らないため、私たちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。給食でも和食を多く取り入れて、和食の継承を推進しています。

和食の特徴

地域ごとに多くの食材があり、味わいを活かしています。

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



②バランスがよく、健康的な食生活



一汁三菜が基本の形です。だしのうま味により、動物性油脂や食塩をおさえることができます。

季節の花や葉、器を料理に合わせて使い、季節を感じる工夫をしています。

③自然の美しさの表現



④年中行事との関わり



正月などの年中行事と関わる食事を食べることで、豊作や健康を願っています。

和食の基本「だし」

日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食の味の基本となります。肉などを使わず、素材の味を引き立たせるために魚介類や植物を使うのが和食のだしの特徴です。

和食に親しみ、「うま味」たっぷりのだしを味わいましょう。



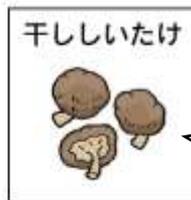
こんぶ



煮干し



かつおぶし

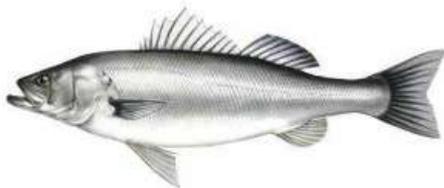


干しいたけ

他にも干しエビや焼きアゴ（トビウオ）などもおいしい「だし」になります。

だしの食材にはそれぞれのうま味成分が含まれています。異なる食材のだしを組み合わせる「混合だし」はうま味が強くなり、より一層、だしのおいしさを味わうことができます。

あいちの秋の魚「スズキ」



【主な生産地】

南知多町、西尾市、蒲郡市、碧南市、田原市、常滑市

【漁獲時期】 夏～秋

【主な漁法】 小型底びき網、釣り、小型定置網 等

愛知県では、「あいちの四季の魚」として、季節ごとに代表的な水産物を2種類ずつ選んでいます。愛知県の「スズキ」の漁獲量は**全国第3位**で、「あいちの秋の魚」に選ばれています。

スズキは、ボラやブリと同じように、成長によって呼び名が変わる「出世魚」です。成長によって**セイゴ → マダカ（フッコ） → スズキ** と呼ばれます。また、スズキは、昔から祝いの席に使われてきた縁起のよい魚です。