



(毎月19日は食育の日)

犬山市立犬山北小学校

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきましたね。11月24日は「いい日本食の日」とかけて、「和食の日」です。和食はヘルシーで栄養のバランスがとれているだけでなく、料理で四季を表現する美しさや食材の味を生かした調理法などの特徴から、世界から注目されています。今月は和食のすばらしさを知って味わってほしいと思います。

## 11月24日は「いい日本食の日」

栄養のバランスがイロ!

ご飯を主役に「一汁三菜」



- ① 主食（ご飯など）：体を動かすエネルギーになる
- ② 汁物（みそ汁など）：体をあたためる。水分補給  
具たくさんにすると栄養たっぷり
- ③ 主菜（魚・肉など）：体をつくるもとになる
- ④ 副菜（野菜など）：体の調子をととのえる

一汁三菜を意識すると栄養バランスのよい食事になります。

和食の味の基本 いろいろな「だし」!

「だし」とは、こんぶやかつおぶしなどを煮出した汁のことです。だしにふくまれる「うま味」が料理を美味しくしてくれます。だしは和食に欠かせないものです。給食も、むろあじや煮干しからしっかりだしをとって作っています。

だしに使われるいろいろな食材



季節や行事を大切に



日本は春・夏・秋・冬の季節がはっきりしている国です。和食では、季節ごとの旬の食材を取り入れ、料理で季節を楽しみます。また、お正月のおせち料理、ひなまつりのちらし寿司など、行事ごとに食べる料理があります。この行事の料理には、食べる人の「幸せ」や「健康」などいろいろな願いが込められています。



11月19日(金)

# 味わおう！ふるさとの秋

実りの秋がやってきました。愛知県は、農業だけではなく、畜産、漁業においても全国で高い水準を誇っており、さまざまな秋の味覚を楽しむことができます。「味わおう！ふるさとの秋」は、愛知県産の食材や、地元犬山市で収穫された食材を味わう日です。季節のおいしさを味わうとともに、食材それぞれの味を知り、ふるさとの食について理解を深めましょう。

## 【献立】

ごはん・牛乳・さばの八丁みそ煮・野菜の犬山茶和え・つくね汁・香り米入りみたらし団子

### いぬやまさん こめ 犬山産のお米

給食のお米は、  
大山産の「あいちのかおり」  
を使っています。  
11月の中旬  
からは、新米になります。



### あいちけん きゅうにゅう 愛知県の牛乳

愛知県産の生乳を  
殺菌し、犬山市内の  
工場でびんに詰めて  
います。



### はっちょう に さばの八丁みそ煮

「八丁みそ」は、豆と塩と水のみで作ります。大きな桶に入れて、上に石をたくさん積み、二夏二冬かけて自然発酵させます。現在、この方法で作られている会社は岡崎市の2社しかなく、愛知の伝統産業の一つとなっています。

この八丁みそを使い、愛知県の学校給食のために作られた「さばのみそ煮」を味わってください。



### やさい いぬやまちゃあ 野菜の犬山茶和え

善師野地区で育てられた犬山市産のてん茶を入れた和え物で、お茶の風味が楽しめます。  
お茶には、ビタミン類やうま味成分が含まれています。



### かお まいい だんご 香り米入りみたらし団子

犬山の楽田地区では、古代香り米の栽培が行われています。香り米は、名前の通りほんのり香ばしい香りがあるお米です。今回は、香り米の入った団子の中にみたらしあんが入っています。

