

食育だより



令和7年
9月号

(毎月19日は食育の日)

熊本市立芳野小中学校

秋の行事食に親しもう!

みなさんは9月9日の「重陽の節句」を知っていますか? 桃の節句(3月3日)、端午の節句(5月5日)と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれる重陽の節句にちなんで、給食にも食用菊を使ったあえ物などが登場します。



世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。



ま 豆類や大豆製品 	ご ごまなどの種実類 	わ(は) わかめなどの海そう類 	給食でも「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的にとり入れています。 <small>※ただし、食物アレルギー対応の観点から、地域によっては「くるみ」などの使用を控える場合もあります。</small>
や 野菜類 	さ 魚など魚介類・小魚類 	し しいたけなどのきのこ類 	
			い いも類

知っていますか? 「100年フード」



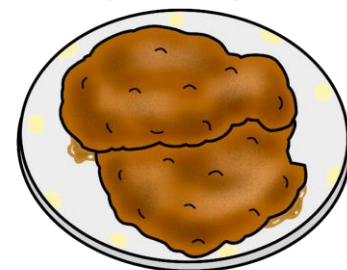
「100年フード」は文化庁による取り組みで、地域の風土や歴史・風習の中で個性をしながら創意工夫され、世代を超えて受け継がれてきた食文化を地域の誇りとして100年を超えて継承していくことを目指し、認定するものです。江戸時代から続く郷土料理の「伝統の100年フード」、明治・大正に生み出された食文化の「近代の100年フード」、「目指せ、100年!」の「未来の100年フード」の部門があり、これまでに300件の食文化が認定されてきました。

給食でも、この「100年フード」を献立に取り入れ、全国各地の郷土料理や食文化を紹介しています。文化庁のホームページでは、すべて「100年フード」を見ることができます。おじいさんやおばあさんのいる地域や、いつか旅してみたいところの「100年フード」などを調べてみてはいかがでしょうか。

「100年フード」とは?
文化庁では、我が国の多様な食文化の継承・振興への機運を醸成するため、地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化を、100年続く食文化「100年フード」と名付け、文化庁とともに継承していくことを目指す取り組みを推進しています。
これまでに300件の食文化が認定され、認定後は、各種メディアで認定団体の活動が数多く取り上げられ、ロゴマーク入りの商品が販売されるなど、100年フードの取組は全国に広がりをみせています。

給食のレシピ、紹介します! チキンたれかつ

「あまじょっぱいたれがおいしい!」と大好評のメニューです。ご飯にのせて「たれかつ丼」にもできます♪



- 材料(4人分)
- 鶏もも肉..... 4切れ(1切れ60g)
 - 薄力粉..... 大さじ3
 - 水..... 大さじ3
 - パン粉..... 1カップ弱
 - 揚げ油..... 適量
- A
- しょうゆ..... 大さじ1.5
 - 三温糖..... 大さじ1.5
 - みりん..... 小さじ2
 - 水..... 大さじ2

作り方

- 鶏肉を包丁の背などで軽くたたいて薄く伸ばす。
 - ①の鶏肉に水溶き薄力粉、パン粉の順に衣を付け、170~180℃の油で揚げる。
 - Aの調味料を合わせて小鍋で煮立て、たれを作る。
 - チキンカツを③のたれにくぐらせる。
- ※給食では、食物アレルギーに配慮して卵を使わずに衣を付けます。小麦粉→卵→パン粉の順につけた衣でもおいしく作るすることができます。

山北中の学校ブログ(2024年5月24日)では写真付きでレシピを紹介しています。ぜひご覧ください。



山北中ブログ

キッチンたれかつ