

うんまか



発行：令和7年 10月
えびの市防災食育センター
第4号

11月24日は「和食の日！」

11月24日は「和食の日」です。平成25年12月には、「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ました。「和食」を、料理そのものではなく、「自然を尊重する」という精神に基づいた日本人の食習慣であるとし、以下の4つがその特徴として挙げられています。この機会に和食の魅力を見直し、次世代につないでいきましょう。



栄養のバランスがいい

和食の基本は「一汁三菜」。ごはんを主食に、汁物・主菜・副菜、漬物の組み合わせで、栄養のバランスがとりやすくなっています。また、だしとうまみで味が引き立ち、動物性油脂や塩分のとりすぎをおさえることができます。



自然や季節のうつりかわりを楽しむ

料理の盛り付けに季節の花を飾ったり、季節に合った食器を使うことで、春夏秋冬を楽しめます。

学校給食では、季節の食材を使用した献立を取り入れています。

4月…春キャベツ 6月…もずく

10月…きのこ、さつまいも など

多様で新鮮な食材を味わえる

四季があり、温暖な気候に恵まれた日本には、新鮮な食材がたくさんあります。かつお節や昆布などのだしのうまみやしょうゆ、味噌などの発酵調味料を上手に使うことで、食材本来の持ち味を活かすことが和食の特徴です。



年中行事とつながりがある

正月のおせち、端午の節句、桃の節句などの行事食は、豊作や健康を願うものです。家族や地域のひとと食事をすることで、絆を深めてきました。



11月は「地産地消推進月間」です

いもこ豚



「いもこ豚」は、えびの産のブランド豚で、えびのお米やお酒の粕を食べて育ちます。脂身にあまりみやうまみがあり、豚肉特有の臭みが少ないのが特徴です。

ピーマン



冬でも日照時間が長く温暖な宮崎県は、ピーマンの栽培に適しており、全国有数の産地です。

みかん



宮崎県では、沿海地域を中心に生産されています。柑橘類の中でもうんしゅうみかんの生産が盛んです。

千切大根



宮崎県は千切大根の生産量日本一！全国生産量の約9割を占めています。

給食レシピ紹介「千切大根のキムチ炒め」

【材料 4人分】

豚もも肉	180g
にんじん	60g (1/3本)
玉ねぎ	70g (中1/2個)
千切大根	15g
にら	10g
白菜キムチ	50g
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1
コチュジャン	小さじ1/2

【作り方】

- 千切大根を水で戻して、食べやすい長さに切る。
- にんじんを短冊切り、玉ねぎをうす切り、にらを3センチくらいに切る。
- フライパンにごま油をひき、豚肉、おろしにんにく、おろししょうがを入れて炒める。
- 豚肉の色が変わり始めたら、玉ねぎ、にんじんを入れる。
- 豚肉に火が通り、野菜がしんなりしてきたら、千切大根、キムチ、にらを加え炒める。
- Aを加え味をととのえる。

★ごはんがすすむ味付けです！