

# 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再発見し、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、だしの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。



### 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。



### 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

### 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。家族や地域の人と食事をすることで、絆を深めてきました。



がつ  
11月は「地産地消推進月間」です



### とりにく 鶏肉

宮崎県の温暖な気候は、鶏の飼育に適しており、国内トップクラスの生産量を誇ります。「みやざき地頭鶏」、「日南どり」などの宮崎ブランドの鶏肉も生産されています。

### いもこ豚



「いもこ豚」は、えびの産のブランド豚で、えびののお米やお酒のかすを食べて育ちます。脂身にあまりやうまいがあり、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、沿海地域を中心において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！全國生産量の約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

180 g

玉ねぎ

60 g (1/3本)

千切大根

70 g (中1/2個)

にら

15 g

白菜キムチ

10 g

おろしにんにく

50 g

おろししょうが

小さじ1/2

ごま油

小さじ1/2

酒

小さじ1

砂糖

小さじ1

濃口しょうゆ

おおさじ1/2

コチュジャン

おおさじ1

A

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！