

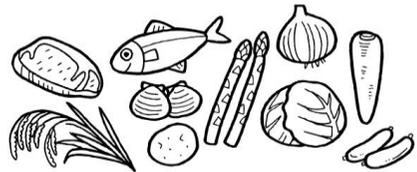
木の葉も色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなって風邪などの病気にかかりやすい季節です。子どもたちには毎日の食事をバランスよくしっかり食べ、体力と免疫力をつけてほしいと思います。

### 11月24日は「和食の日」

### <世界の和食 (WASHOKU)>

四季が明確な日本には多様で豊かな自然があります。ここで育まれた食文化は、和食として現在まで受け継がれてきました。「自然を尊ぶ」日本人の気質に基づいて、平成25年12月「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

#### ○新鮮で多彩、 素材そのものの味を生かす



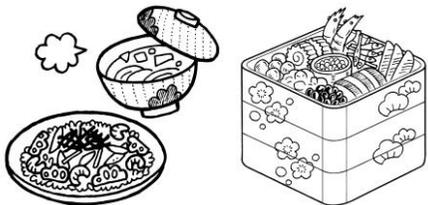
日本は南北に長く、豊かな自然に恵まれています。各地で地域に根ざした多彩な食材が使われ、素材の味を生かす調理法が発達しています。

#### ○バランスがよく健康的



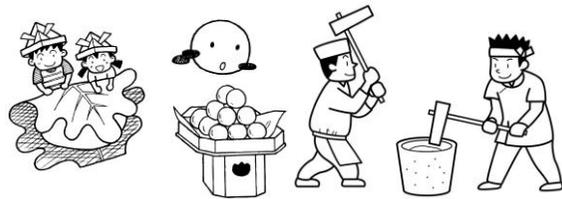
ごはんを中心に汁、おかずを組み合わせる日本の食事スタイルは栄養のバランスが整いやすく、「だし」を上手に使って塩分や油の使用を控えることができます。

#### ○自然の美しさを食で表現



食事の場で自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも和食の大きな特徴です。季節の花や葉をあしらったり、器や盛りつけも工夫したり季節感を楽しみましょう。

#### ○年中行事とともに



日本の食文化は年中行事と密接に関わって育まれました。自然の恵みである「食」を分け合い、共に食べることで家族や地域のきずなを強めます。

11月18日（月）、11月27日（水）の2日間、福島県産の食材に特化した「地産地消献立」を実施します。地産地消とは、その土地でとれたものをその土地で味わうことで、新鮮なものを新鮮なまま食べることができるので、栄養も豊富です。この2日間は、できるだけ多くの福島県産食材を使用して作ります。子どもたちには、自分たちが住む福島県の豊かさを再認識し、感謝の気持ちを持って食べてほしいと思います。

<11月18日（月）実施>

- ・ごはん（平田村産ひとめぼれ）
- ・豚肉のじゅうねん焼き（豚肉・えごま）
- ・おかかあえ（小松菜・もやし・大豆）
- ・さつまいものみそ汁（ひらたシルク・大根・ねぎ・みそ）
- ・牛乳（福島県産原乳）

<献立名：おいしい福島献立>

平田村産のさつまいもと野菜をたっぷりを使い、味付けも福島県産のみそとすることで福島県の恵みが詰まった汁物としました。また、主菜は平田村産のえごまを炒ってすりつぶしたものを福島県産の豚肉にまぶして香ばしく焼き、和え物には福島県産の大豆を混ぜることで歯ごたえを出し、食感に変化を持たせました。子どもたちには、ごはんから汁物まで、ほとんどが福島県産の食材でできていることに気づかせ、自らが住む福島県の豊かさを再認識させたいと思います。

<11月27日（水）実施>

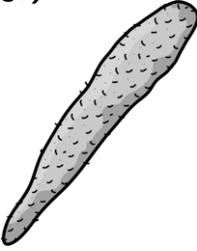
- ・ごはん（平田村産ひとめぼれ）
- ・手作り自然薯コロッケ（自然薯・豚肉）
- ・大根のゆかりあえ（大根）
- ・白菜のみそ汁（白菜・ねぎ・みそ）
- ・牛乳（福島県産原乳）

<献立名：平田村の味わい献立>

平田村では、おいしい冬野菜が豊富に栽培されています。それらの野菜をたっぷりを使い、福島県産のみそで味付けをした「白菜のみそ汁」に平田村産のひとめぼれのごはん、平田村産の大根をゆかりで和え、彩りの良い和え物を組み合わせました。そして、主菜は、平田村特産の自然薯を使い、給食センターの6人の調理員が力を合わせ、手作りのコロッケを作ります。子どもたちには、自らが住む平田村の自然の豊かさを再認識させるとともに、地産地消の素晴らしさ、福島県が育む食べ物とその新鮮なおいしさを知らせ、地元への誇りにつなげてほしいと思います。

※献立の（ ）内が福島県産・平田村産の食材を使用予定です。

平田村の特産品  
**自然薯(じねんじょ)**  
山芋と比べて粘り気が強いのが特徴で、とても栄養価が高く、「山菜の王者」、「山のウナギ」とも称されます。平田村の豊かな自然の恵みを受けてうま味が凝縮された逸品です。



平田村のブランドさつまいも  
**ひらたシルク**  
「シルク」の名がつく通り絹のような舌ざわりが楽しめます。ビタミンCや食物せんい、カリウムなど多くの栄養素を含み、疲労回復や便秘の解消にも役立ちます。

