

# はつかいち給食だより ~食文化を知ろう・守ろう・つなげよう~

令和6年1月

はつかいちしきょういっくいんかい  
廿日市市教育委員会  
はつかいちしえいようきょうゆう がっこうえいようしよくいん  
廿日市市栄養教諭・学校栄養職員

はつかいちしきょういっくいんかい がっこう かてい ちいき いったい しよくいく すす もくてき ねん かい きゅうしよく はっこう  
廿日市市教育委員会では、学校だけではなく、家庭・地域が一体となった食育を進めていくことを目的として、年に1回「はつかいち給食だより」を発行  
しています。今年度は「食文化を知ろう・守ろう・つなげよう」をテーマに、日本の伝統的な食文化である「和食」の特徴を紹介するとともに、廿日市市  
の学校給食での食文化継承の取組についてもご紹介します。日本や地域の食文化の素晴らしさを知り、守り続けながら、未来へつなげていきましょう。

## 和食の新鮮な食材を活かす技がいろいろ



にほん なんぼく なが こくど うみ やま さと しぜん ひろ  
日本は南北に長い国土に、海、山、里などたくさんの自然が広がって  
います。全国各地で地域の気候や風土が育んだお米や魚、野菜やお肉と  
いった美味しく新鮮な食材がたっぷり。それぞれの素材が持つ味わい  
を存分に引き出す調理技術や道具も発達しています。

## 和食の栄養バランスよく、とっても健康的

はん ちゅうしん しるもの つけもの く あ わしよく こんだて えいよう  
ご飯を中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせる和食の献立は栄養バラ  
ンスも抜群。美味しさの基本であるだしの「うま味」やみそ、しょうゆ  
などの発酵食品を上手に使いながら、動物性の油分を  
おさえた健康的な食生活を実現しています。



## 世界に誇る 和食

## を未来へつなげよう

## 和食の四季を楽しむ、飾りつけやおもてなし

しよくじ ば しぜん うつく しき うつ ひょうげん わしよく  
食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現するのも、和食ならで  
は。桜や紅葉、笹など四季の花や葉で料理を飾りつけしたり、季節に合  
った器を使ったおもてなしの演出で、移ろう自然の美しさを感じなが  
ら食事を楽しめるのも魅力です。

## 和食の絆を育む、年中行事との深い関わり

わしよく きずな はくく ねんじゅうぎょうじ ふか かが  
「和食」はさまざまな年中行事や伝統的な儀式と密接に関わって育ま  
れてきました。お正月にはおせちやお雑煮、お月見にはお  
団子など、自然の恵みである食を分け合い、食の時間  
を一緒に過ごしながら家族や地域の絆を深めてきました。



出典：農林水産省発行「君も和食王になろう！和食BOOK」

# ～ 廿日市市では、学校給食を通して食文化の継承に取り組んでいます ～

## 季節を感じる献立

た もの しゆん りかい きせつ うつ かん  
食べ物には旬があることを理解し、季節の移ろいが感じられるよう、  
旬の食材をふんだんに使い、季節感のある料理を提供しています。

おおのがっこうきゅうしよく しゆん しんせん し  
大野学校給食センターでは、旬の新鮮な地  
場産物を使用するため、JAひろしまと連携し  
て、可能な限り地場産物を取り入れています。

旬の食材を食べよう！



おおのちいきさん  
大野地域産のかぶは、  
葉の部分も使用

おおのちいきさん  
大野地域産の  
にんじんの皮  
むきの様子

おおのちいきさん  
大野地域産の  
かぶ、にんじん、  
ゆずを使った  
「かぶのゆず和え」

## おひたしの取組

こ どもたちにもっと野菜を食べてほしいという思いから、大竹市と  
一緒に、「青菜のおひたしを作ることができる子どもたちを増やす」  
ことを目標とした食育の取組を行っています。

さきまちゅうがっこう ちゅうがく ねんせい かていか なつやす  
佐伯中学校では、中学1年生の家庭科の夏休みの  
宿題として、青菜のおひたしの調理実習を出し  
ました。提出されたワークシートは文化祭で展示  
しました。

よしわがっこうきゅうしよく りょうりよく  
吉和学校給食センターでは「料理カメニュー」と  
題して、おひたしを取り入れた給食を提供した  
り、小学校5・6年生の家庭科でおひたしの調理  
実習を実施しています。

家で「おひたし」  
を作ってみよう！



## 郷土料理と行事食

きょうどりょうり とくさんぶつ し ちいき でんどう た もの きょうみ かんしん たか  
郷土料理や特産物を知り、地域の伝統や食べ物などへの興味・関心を高めるため、廿日市市や広島県の郷土料理・特産物、地域に伝わる行事食  
を給食に取り入れています。食文化を次世代へ継承していくとともに、郷土愛や地域を誇りに思う気持ちを育てています。

はつかいちがっこうきゅうしよく ひろしまけん きょうどりょうり とくさんぶつ つか りょうり  
廿日市市学校給食センターでは、広島県の郷土料理や特産物を使った料理  
を給食に取り入れ、献立メッセージや給食時間の指導、ホームページ  
などで紹介しています。

みやじまがっこうきゅうしよく れきし しんじ きょうじ みやじま  
宮島学校給食センターでは、歴史や神事、行事にまつわる宮島ならで  
はの料理を子どもたちに伝えるため、給食で提供したり、親子料理  
教室で調理したりしています。また、百手祭の時にふるまわれる料理  
「ほうはん」については、給食で提供する日に合わせて7年生  
(中学1年生)の食育学活で、そのいわれや意味を学習しています。

はつかいちし  
廿日市市の  
郷土料理  
へかなべ



はつかいちし  
廿日市市の  
郷土料理  
あなごめし



「へかなべ」は、肉の代わりにこの地域でたくさんと  
れるあざりと野菜をたっぷり入れたすき焼きのこと  
です。「へか」とは、農業で使う「鋤」という道具の金属  
の部分のこといい、昔はへかの部分を鍋の代わりに  
使ったことから「へかなべ」と呼ばれるようになった  
そうです。

めいじ ねん きんぎょうでんどう かいつう めいじ ねん みやじま  
明治30年に山陽鉄道が開通し、明治34年に宮嶋駅  
(今の宮島口駅)であなご弁当が販売されました。  
このあなご弁当があなごめしの始まりです。あなご  
のあらで炊いたしょうゆご飯の上に、秘伝のタレで  
照り焼きにしたあなごをのせた「あなごめし」は、  
今でも人気の駅弁の一つです。

みやじま きょうじしよく  
宮島の行事食  
ほうはん  
(百手祭)



がつ 20 日 におおとしんじや でな われる「百手祭」でふ  
るまわれる料理です。煮しめの材料は切り方、盛  
り付け方に決まりがあり、忠実に再現していま  
す。

みやじま きょうじしよく  
宮島の行事食  
力餅



とよみひでよし せんじょうかく けんちく ばたら ひと  
豊臣秀吉が千景閣を建築する時に、働く人た  
ちふるまわれた料理です。当時貴重だった砂糖を  
餅の上に向け、ねぎらいの気持ちと権威を示した  
といわれています。