11月　給食だより

発行：東広島学校給食センター
令和８年度

澄み渡る秋空が広がり、日中は心地よく過ごせる日が続いています。秋は新米をはじめ、栗・きのこ・さつま芋・柿など、美味しい食べ物が出回る季節です。旬の食材を食卓へ取り入れ、秋の味覚を堪能してみましょう。

いい にほんしょく 11月24日は 和食の日

11月24日は「和食の日」に制定され、和食文化の大切さを再認識する日です。

また、今年５月には、20年ぶりに食育基本法が改正され、**「日本の食文化の継承」**が記されました。地域で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を、次世代へ継承することを目指しています。

和食の良さを取り入れよう

① 一汁三菜の献立にする

和食の基本といわれる「一汁三菜」は、ごはんを中心に、汁物と３つの菜（おかず）を組み合わせた献立です。

和食は、栄養のバランスが整いやすい献立と言われています。



② 旬の食材や地域で採れた食材を使う

学校給食では、東広島市の地場産物を積極的に使用しています。

当日の給食と使用した地場産物を、インスタグラムで紹介しています。ぜひご覧ください。

東広島市 学校給食【公式】で検索！

③ だしを味わう

昆布やかつお節などのだしのうま味は、食材の美味しさを引き立てます。

「今日のみそ汁は何のだしかな？」「どんな味がするかな？」と、ご家庭でも話しながら食べてみましょう。



④ 行事食や郷土料理を食べる

和食文化は、正月やひな祭りなど、年中行事と深く関わっています。

また、料理を一緒に用意して食べる事で家族の絆が深まり、料理に込められた願いを継承する場となります。



～郷土料理⑦～ はっすん 『八寸』





写真：農林水産省HP「うちの郷土料理」

「八寸」は、熊野町や安芸高田市を中心に昔から食べられていた、山の幸と海の幸を取り入れた煮物料理です。

直径八寸（約24ｃｍ）の大きな器に盛り付け、親戚やお客様が集まる時の、おもてなし料理として親しまれてきました。

お祝いの時には、朱色の器を使い、具材の数を縁起が良いとされる奇数にします。また、肉や魚なども入れ、華やかにします。現在も、秋祭りなど地域の行事や集まりの場でふるまわれています。

器の大きさが、料理名の由来になっています。

← 八寸（約24cm） →

バスケットボールの直径くらいの大きさです。

給食に登場します!!

八寸

１人分
ｴﾈﾙｷﾞｰ：218 kcal
塩　分：0.7ｇ

材　料（４人分）		切り方	作り方
鶏もも肉	100ｇ	一口大	①煮干しでだしをとる。 ②①に、むきえびと厚揚げ以外の材料を入れて煮る。 ③②が柔らかくなったら、Ａの調味料を加える。 ④むきえびと厚揚げを入れて、煮含める。
むきえび	80ｇ		
ごぼう	1/3本	乱切り	
椎茸	２枚	いちょう切り	
板こんにゃく	1/4枚	色紙切り	
れんこん	小１節	乱切り	
大根	小1/4本	乱切り	
にんじん	1/4本	乱切り	
里芋	３個	乱切り	
厚揚げ	1/2丁	1.5cm角	
昆布	２ｇ	もどして1cm角	
Ａ 砂糖	小さじ１		
Ａ しょうゆ	大さじ３		
Ａ 料理酒	小さじ１		
Ａ みりん	大さじ１		
煮干し	10ｇ		
水	500mL		

煮干しのだしに、昆布や椎茸のだしが加わり、うま味の相乗効果で味わいが深まります。
鶏肉を炒めた後に煮含める作り方もあります。

じゃがじゃが　東広島学校給食センター　『　東広島の将来像を学校給食の果たす役割で叶えます！！　』　かっきー