



学校給食の献立は どうやって考えているの？

給食は1年間で約190回の提供をしています。その献立はどのように考えられているのでしょうか。岡崎市では、前年度の夏休みに栄養教諭が集まり、1年分の献立の原案を考えます。その後も月に1回ほど集まり献立案を修正し、調理員や学校の先生、保護者の代表を交えた会議で内容を決定していきます。会議では、栄養素の量や野菜の使用量、料理の組み合わせ、行事食や旬の食材、地元の食材の活用、調理の作業量などさまざまな視点から話し合います。さらに新しい献立の試作や試食を行い、子供たちの嗜好に合った献立になるように味を工夫しています。他にも、各学校の人気メニューを組み合わせ「リクエストランチ」や、授業や行事と関連させた「食べて学ぼう献立」等を取り入れ、給食の時間が楽しく、また食育につながるような工夫もしています。

給食の時間に教室を巡回していると、「おいしい」や「おかわりします」という声が聞こえてきて、とてもうれしい気持ちになります。しかし、中には「量が多かった」「ちょっと辛かった」等、意見が出るときがあります。そうした声も参考にして、子供たちが食べやすく、成長に必要な栄養がとれる給食を考えていきたいと思っています。



▲給食を食べる6年生の様子



▲12月の食べて学ぼう献立

岩津小学校 栄養教諭 大脇 瑛美

岩津小学校 栄養教諭 大脇 瑛美

岡崎市内の飲食店で「家康めし」を 食べることができるよ！

「家康めし」とは？

健康長寿であった徳川家康公が好んで食べていたと言われる、

- 1、麦めし
- 2、旬の地元食材（野菜など）
- 3、豆みそ（八丁みそ）のあつめ汁※
- 4、鶏肉や魚

を使用し、現代風にアレンジしたメニューです。食材や調理法は、食文化史研究家永山久夫氏に監修していただきました。

※あつめ汁とは？
八丁みそを使用した、野菜たっぷりの汁のことです。

家康公生誕の地
岡崎で食べる
食事は格別じゃ



▲提供メニューの例

家康めし 検索

↑提供店舗はこちらから

おかざき健康・食育だより

まめ吉通信



岡崎の名産「八丁みそ」を知ろう！

岡崎の代表的な名産と言えば八丁みそ！
ぼくが紹介するね！



八丁みそとは…

岡崎市八丁町の2つのみそ蔵「まるや八丁味噌」と「カクキュー八丁味噌」でつくられてきた豆みそのことだよ。八丁みそは一般的な豆みそより熟成期間が長くて、濃くて深い味わいが特徴なんだ！



八丁みその名前の由来

八丁みその名前は、岡崎城から西へ八丁（約870メートル）の距離にあるみそ蔵でつくられていたことに由来しているよ。



徳川家康公が好んだ岡崎の豆みそ

家康公は岡崎でつくられる豆みそを好み、毎日のように食べていたので長寿だったとも言われているよ。

岡崎の伝統的な八丁みそは、時代を越えて現代まで受け継がれているんだね。



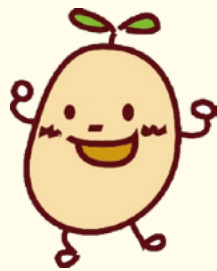
次のページでみそについてもっと詳しく見てみよう！



ぜんこく 全国みそマップ

「みそ」は日本の食文化に密接にかかわっており、各地域で特色のある様々な「みそ」が作られています。

みその味は原料の大豆に対する米や麦の比率と食塩の量で変わり、甘口と辛口に分けられるよ。



※このほかに、米みそと麦みそ、米みそと豆みそを混ぜた「調合みそ」というみそもあります。

むぎ 麦みそ



瀬戸内地域を中心に愛媛県、山口県、九州全域で主につくられています。生産量の一番多い九州地方のものは比較的熟成期間が短く、甘口です。麦みそは、甘口みそと辛口みそに分類できます。

こめ 米みそ



全国のみその約80%が米みそです。信州みそ、仙台みそ、関西白みそなど、全国各地でつくられているみそです。甘みそ、甘口みそ、辛口みそに分類できます。また、みそは熟成期間やつくり方によって色に違いが生じ、赤系みそ、淡色系みそ、白みそに分類できます。



それぞれの地域で主に食べられているみその種類を示しています。

-米みそ
-豆みそ
-麦みそ

同じみそでも原料によってそれぞれ特徴があるんだね！



岡崎市健康・食育キャラクター まめ吉

まめ 豆みそ



愛知県を含む東海三県（愛知・岐阜・三重）を中心に消費されています。味や色による分類はありません。豆みそは甘みがほとんどありませんが、大豆由来のうま味があるのが特徴です。また、豆みそのうま味は加熱に強く、煮込んでもおいしさが損なわれないため、みそ煮込みうどんやどて煮、みそおでんなどに使われます。

豆みそを使った岡崎の郷土料理



焼きみそ



煮みそ



みそ田楽

はっちょう 八丁みそおすすめレシピ

カクキューの煮みそ

レシピ提供：カクキュー八丁味噌

材料 (2~3人分)

八丁みそ	65g
水	100ml
砂糖	大さじ2と1/2
かつお節	2袋 (4~6g)
卵	1個
ねぎ (小口切り)	適量

★みそや砂糖の分量は、お好みで加減してください。
★卵は召し上がる人数やお好みに応じて増やしていただいてもおいしくお召し上がりいただけます。

作り方

- ① 小さな鍋やフライパンに水を入れて中火にかける。
- ② 沸騰したら、砂糖、かつお節を加える。
- ③ 砂糖が溶けたら火を弱めてみそを加え、箸で切るように溶きほぐす。
- ④ 真ん中にくぼみをあけて卵を落とし入れる。
- ⑤ 卵の白身が白くなり始めたら、白身とみそを箸で切るように混ぜて煮る。
- ⑥ ねぎを散らしたら出来上がり。温かいご飯にのせてお召し上がりください。



はっちょう 八丁みそ DE デミグラスソース

レシピ提供：まるや八丁味噌

材料 (作りやすい分量)

トマト缶 (カット)	1缶400g
八丁みそ	大さじ2
本みりん	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
はちみつ (お好みで)	大さじ1

作り方

- ① 深型の鍋に油をひき、トマト缶を入れて中火で炒める。
- ② ①にみそ、みりん、はちみつを加える。蓋をして、弱火で10分ほど煮る。
- ③ 蓋を開け、強火で半量ぐらいになるまで煮詰める (出来上がり量 約250g)。

ナポリタンやハンバーグにかけて食べるとおいしいよ！

