

／ まるごと京丹後の食育の日の原点と経過 ／

●「まるごと京丹後食育の日」の原点

まるごと京丹後食育の日は、平成22年に「京丹後の新米・サワラの日」という名前で行われたのが始まりとなります。翌年から「まるごと京丹後食育の日」と題して、給食食材の地元産を増やし、子どもたちに魅力あふれる食材を味わっていただき知ってもらいたいという思いで取組を続けています。

●「まるごと京丹後食育の日」経過

今年で16年目の「まるごと京丹後食育の日」。

これまで、古代米、いちがお牛、キス、サツマイモ、ほうれん草、大根、みず菜、白菜、梨など多くの京丹後産の米、野菜、魚、肉、果物を給食に提供しました。その中でも、お米や野菜は有機野菜、特別栽培米といった環境と体にも優しい食材も使用しています。

●コロナ禍での取組

コロナ禍で交流給食の実施ができなかったため、食材提供者の農家さん取材した映像を作成しました。

QRコードから映像を見ることができますので、ぜひご覧ください。



YouTube 公式チャンネル「たんたん農家チャンネル」に、まるごと京丹後食育の日で使用した映像を公開しています。



農家さんの話を聞く当時の子どもたち

写真は全て平成22年に実施した時のものです。

献立レシピ

里芋ごはん

《材料(4人分)》

米	400g
里芋	90g
濃口しょうゆ	大さじ 1/2
淡口しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 1

《作り方》

- ① 里芋は皮をむき、1 cm幅のいちょう切りにする。
- ② 洗米した中に調味料を入れ、規定の分量にし、里芋を入れて炊飯する。

キスの天ぷら

《材料(4人分)》

ニギス	8匹	小麦粉	35g
塩	1g	水	30g
酒	少々	塩	1g
		揚げ油	適量

《作り方》

- ① ニギスは頭と内臓を取りきれいに洗い、塩と酒で下味をつける。
- ② 小麦粉、水、塩を混ぜて衣を作り、①につけて油で揚げる。



小松菜とキャベツのごま和え

《材料(4人分)》

小松菜	60g	いりごま	小さじ 2
キャベツ	140g	淡口しょうゆ	大さじ 1/2
にんじん	16g	砂糖	小さじ 1
		塩	少々

《作り方》

- ① 小松菜は2cm幅に切り、キャベツはたんざく切り、にんじんは千切りにし、ゆでて水気をしぼる。
- ② すったごまとしょうゆ、砂糖、塩で①を和える。

豚汁

《材料(4人分)》

豚肉細切れ	50g	炒め油	少々
木綿豆腐	80g	煮干し(だし用)	10g
大根	50g	だし汁	600cc
さつまいも	50g	みそ	35g
にんじん	20g		
葉ねぎ	25g		

《作り方》

- ① 豆腐はさいの目切り、大根、さつまいも、にんじんはいちょう切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ② 油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら大根、にんじんも入れ炒める。
- ③ だし汁を入れ煮て、野菜がやわらかくなってきたら、さつまいもを入れさらに煮る。
- ④ 煮えたら、みそで味を調え、葉ねぎを入れる。

