

令和4年11月18日

京丹後市立大宮第一小学校

作成協力：京丹後市学校給食研究会 栄養教諭・学校栄養職員部会

がつ にち
11月18日は

「まるごと京丹後食育の日」です

11月18日は「まるごと京丹後食育の日」です。今年で13年目の取組です。

京丹後市の農家の方が栽培された特別栽培米、様々な野菜や果物、丹後の海でとれた魚、そして丹後のおいしい牛乳を使った献立を市内小中学校で実施します。

地元生産者の方のこだわりや苦勞に感謝するとともに、豊かな自然が育んだ京丹後の食材のよさを見直す機会とし、味わって食べましょう。

【今日の献立】

- *古代米ごはん(特別栽培米)
- *キスとさつまいもの天ぷら
- *卵の花炒り煮
- *みそけんちん汁
- *梨
- *牛乳

じもと 地元でとれた特別栽培米と古代米、
さつまいも、白菜、にんじん、葉ねぎ、
大根、さといも、ごぼう、梨、日本海で
とれたニギスを使います。
そして、いつも飲んでいる丹後のおい
しい牛乳です。

～食材をお世話になった方の紹介～

特別栽培米・・・梅田佳泰、エチエ農産
久美浜観光園、小町の里生産組合
田中正彦、野木源
古代米・・・「月の輪田」保存会
にんじん・・・エチエ農産、バイオ・ラビッツ
大佳農産(はるかのかのうさん)
さつまいも・・・清新高校、竹田克寛、
バイオ・ラビッツ
白菜・・・清新高校、エチエ農産
大佳農産(はるかのかのうさん)

さといも・・・エチエ農産、山野勝彦
大根・・・清新高校、バイオ・ラビッツ、
エチエ農産
ごぼう・・・バイオ・ラビッツ
葉ねぎ・・・岡崎浩和
梨・・・安井松弘
牛乳・・・平林乳業

※ 天候等により変更になる場合があります。
ご了承ください。

献立レシピ

キスとさつまいもの天ぷら

《材料(4人分)》
ニギス 4匹 小麦粉 40g
塩 少々 卵 20g
酒 小さじ1 水 大さじ1
さつまいも 160g 塩 1g
揚げ油 適量

《作り方》

- ① ニギスは頭と内臓を取り、塩と酒で下味をつける。
- ② さつまいもは1cmほどの厚さで、食べやすい大きさに切る。
- ③ 小麦粉、卵、水、塩を混ぜ合わせ、衣を作る。
- ④ ①と②に③をつけ、油で揚げる。

Let's cook!



卵の花炒り煮

《材料(4人分)》

おから 70g	系こんにやく 30g	みりん 小さじ1/2
油揚げ 16g	葉ねぎ 12g	濃口しょうゆ 小さじ2
はんぺん 30g	油 小さじ1	淡口しょうゆ 小さじ1
白菜 40g	だし汁 120cc	
にんじん 20g	三温糖 小さじ2	

《作り方》

- ① 油揚げは油抜きをしてたんざく切り、はんぺんもたんざく切り、白菜はざく切り、にんじんはたんざく切り、系こんにやくは短めに、葉ねぎは小口に切る。
- ② 油を熱し、にんじん、系こんにやくを炒め、だしを入れ加熱し、白菜、油揚げ、はんぺんを入れさらに加熱する。
- ③ 調味料で味をつけ、おからを入れ煮る。最後にねぎを入れる。

みそけんちん汁

《材料(4人分)》

豆腐 100g	さといも 40g	油 小さじ1
油 小さじ1/2	にんじん 25g	だし汁 600cc
豚肉 50g	ごぼう 30g	みそ 大さじ2
大根 80g	葉ねぎ 30g	

《作り方》

- ① さといも、大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがき、ねぎは小口切りにする。
- ② 豆腐はくずして油で炒める。
- ③ だし汁の中にねぎ以外の野菜を入れ、沸騰したら豚肉も加え、やわらかくなるまで煮る。やわらかくなったら②の豆腐を加え、調味料で味を整え、ねぎを加える。

きょうたんご 京丹後マップ



今年はこちらに注目！

こだいまい 古代米

今年の「まるごと京丹後食育の日」には、「古代米」という米を混ぜたごはんを炊きます。古代米とはどんな米なのでしょう？

●古代米は赤飯のルーツ

古代米とは、古代から栽培されていた品種の米や古代の野生種の性質が残っている米のことです。赤米、黒米、緑米のように、玄米に色が付いているのが特徴です。今年の「まるごと京丹後食育の日」には、特別栽培米のコシヒカリに赤米の玄米を混ぜて炊きました。こうするとまるで赤飯のような赤紫色のごはんになります。実は大昔は赤米を炊いたものが赤飯だったのです。古代米があまり作られなくなって、代わりに小豆などで色を付けるようになり、今のような赤飯になりました。

このように色が付いています。(黒米)

●古代米はこんな米

- ・背が高く、倒れやすい
- ・収穫量が少ない
- ・実りの時期になると「もみ」が落ちやすい
- ・麦のように細長いひげのようなものが付いている品種もある

このように古代米は現代のコシヒカリなどの稲とはかなり違います。たくさん収穫するには向いていない古代米ですが、生命力が強く丈夫という特徴もあります。

また、古代米にはビタミンやミネラル、ポリフェノールなどの色素が豊富に含まれていて、健康に良いと注目されています。

現代の稲とは見た目も少し違います。(赤米)

●丹後地方と古代米

奈良時代に弥栄町芋野で栽培された赤米が平城京に献上されていたことから、弥栄町では古代米が栽培されています。また峰山町二箇区の「月の輪田」という田んぼは、日本の稲作の発祥の地であるという伝説があり、ここでも古代米が栽培されています。



生産者さんからの コメント

峰山町五箇でさつまいも、かぼちゃ、キャベツを作っている竹田克寛、37歳です。

5年前に大阪から京丹後市に移住して農業を営んでいます。野菜を育てるのが楽しいですよ。日々野菜の顔を見て、元気に健康に育ってくれるように見守っています。

元気に健康に育ったさつまいもを食べてください。

竹田克寛さん
〈さつまいも〉

3年間、清新高校でいろいろな野菜を作ってきました。この経験からできた今年の野菜は一段と美味しいので、ぜひ食べてみてください。

虫に食べられないようにするのがとても大変でした。おいしいと思いますので食べてください。



清新高校の皆さん

〈さつまいも・はくさい・だいこん〉



←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。

7年前に東京から移住して丹後の野菜を初めて食べたときはその美味しさに感動しました！丹後と丹波の区別がつかなかった関東のお友達も丹後の野菜は特別美味しいと覚えてくれました。それもこれも山と海に挟まれた自然のおかげと感謝しながら弥栄町で野菜を作っています。



大佳農産 さん
(はるかうさん)
〈はくさい・にんじん〉



暑い中で頑張って草取りなどをした野菜です。おいしく食べてください。

野菜の管理を頑張りました。おいしいので好き嫌いせずに食べてほしいです。

暑い日も、畑やハウスの中でがんばって野菜を育てました。おいしくなあれと気持ちを込めて作ったので食べてもらえるとうれしいです。