



わしよく 和食「ふるさと食材の日」の献立



きたちく にち なかちく にち みなみちく にち とうじょう
北地区は27日、中地区は28日、南地区は26日に登場します。

にほん でんとうてき わしよく は、2013ねん にユネスコ むけいぶんかいさん
日本の伝統的な「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産
とうろく せかい のこ たいせつ ぶんか みに
に登録され、世界から「残すべき大切な文化」として認められ
ました。

わしよく かたち しゅじよく しゅさい ふくさい きほん いちじゅうさんさい
和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」
は、たよう しよくざい く あ ふくすう えいようそ
は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよ
くせつしゅ けんこうてき しよくじ わしよく かにい
く摂取することができる健康的な食事です。また、和食は、家庭
ちいき きょうじ しよくじ とち きすな ふか やくわり は
や地域の行事で食事を共にすることにより、絆を深める役割を果
たしてきました。

へいはん ぎゅうにゅう
米飯 牛乳

えだまめ
アユの枝豆あん

こまつな
小松菜のごまあえ

ぎふ そうでんみそしる
岐福早田味噌汁

なんのう
南濃みかん

アユ



せいりゅう じょうおう 清流の女王「アユ」

せいりゅう じょうおう よ かわ うみ い き かいゆうぎょ
清流の女王とも呼ばれるアユは、川と海を行き来する回遊魚で
す。はる せ かわ うみ かわ ちゅうりゅう じょうりゅう のぼ
す。春、アユは群れをつくり、海から川の中流・上流へ上って
いきます。なつ アユはきれいな川で縄張りをつくり、川の石につい
ているコケをた 食べ、どんどん大きくなります。あき アユは川を下り、
かりゅう たまご うみ なが
下流で卵を産みます。孵化したアユは、海へと流れていきます。
ふゆ ちい かわ うみ で ふゆ こ はる げんき かわ のぼ
冬、小さなアユは、海に出て冬を越し、春になったら元気に川を上
ります。

こまつな 小松菜



ぎふし こまつな 岐阜市の小松菜

ぎふししまちく こまつな は、ひと さんち しゅうねんさいばい かすく
岐阜市島地区の小松菜は、一つの産地で周年栽培される数少ない
ひんもく ひと
品目の一つです。ハウス栽培を利用して、あめ さむ さくもつ まち
雨や寒さから作物を守り、
りょうじつ こまつな そだ
良質な小松菜を育てています。

のうやくしりょう ぎょりよくへ さいばいにっし かんりさいばい あんしん
また、農薬使用量を極力減らし、栽培日誌で管理栽培された安心
してこうりゅう できる こまつな しゅつか
して購入できる小松菜が出荷されています。

ぎふみそ 岐福味噌



ぎふしがっこうきゅうしよく あじ ぎふみそ 岐阜市学校給食の味「岐福味噌」

ぎふみそ は、ぎふけんさん だいず つか
岐福味噌は、岐阜県産の「ふくゆたか」という大豆を使って、
ぎふしな い みそしょうぎょうしゅ ぎふし がっこうきゅうしよく
岐阜市内の2つの味噌醸造業者が、岐阜市の学校給食のために
とくべつ つく まめみそ
特別に作った豆味噌です。

げんりょう だいず しお こうじ ねんいじょう
原料は、大豆と塩と麹だけです。1年以上かけてつくられている
ので、うまみ ふうみ つよ みそ
旨味と風味が強い味噌です。

