食育だより

令和８年１１月１３日
５号
碧南市教育委員会

11/24「秋を感じる和食の日」献立

ごはん、牛乳、栗ご飯の具、豆腐ハンバーグのきのこあんかけ、秋野菜のみそ汁

１１月２４日は**「和食の日」**です。それにちなんで、給食では**「秋を感じる和食の日」献立**を実施します。秋が旬の食べ物や地場産物を使い、和食のよさである、季節を感じることのできる料理を考えました。和食のおいしさと、秋の味覚を楽しみながら食べてほしいです。

【栗ごはんの具】
秋が旬の栗とさつまいもを使います。塩こうじのやさしい塩味が、栗とさつまいもの甘みを引き立てます。



【豆腐ハンバーグのきのこあんかけ】
秋が旬のきのこの香りとうま味を感じられます。きのこあんかけには有機みりんを使用しています。

【牛乳】
愛知県産の生乳を使用しています。

【ごはん】
愛知県産「あいちのかおり」、または「あいちのこころ」を使用しています。

【秋野菜のみそ汁】
秋が旬のれんこんやにんじん、かぶ、チンゲンサイを入れた赤みそ汁です。季節を感じるとともに、かつおぶしからとった「だし」の味も楽しんでください。

和食を輝かせる

本みりんのよさを知ろう



本みりんという調味料を知っていますか？本みりんは、おいしい和食に欠かせない調味料です。愛知県の三河地方では、昔から本みりんづくりが盛んに行われてきました。その中でも、伝統的な方法で作られる本みりんを「三河みりん」といいます。碧南市は、三河みりんが生まれた地として知られています。

本みりんの歴史



本みりんの発祥には諸説あり、中国から伝わった説と、日本にあった甘いお酒が改良されて今の本みりんになったという説があります。昔の本みりんは、お酒として庶民に飲まれていました。お酒として浸透していた本みりんですが、やがて料理に入れる調味料として使われるようになりました。

本みりんの調理効果

本みりんには、さまざまな調理効果があります。給食でも、和食の味付けに使用し、和食のおいしさを引き出しています。本みりんのよさを知って、ぜひ活用してみてくださいね。

効果	どんなはたらき？	料理の例
① 甘み	料理に上品な甘みを足します。	だし巻き卵
② 照り・ツヤ	料理の表面に照りやツヤをつけます。	照り焼き
③ コク・うま味	料理のコクやうま味を引き出します。	煮物
④ くさみ消し	アルコールが食材のくさみをとります。	魚の煮つけ
⑤ 煮くずれ防止	食材の細胞の形を保ち、うま味を閉じ込めます。	肉じゃが

「本みりん」と「みりん風調味料」はどこがちがう？

みりん風調味料は、本みりんの調理効果はありませんが、火を使わない料理におすすめです。

本みりん

原材料	もち米、米こうじ、焼酎、醸造アルコール、糖類
アルコール度	約14%
味	もち米由来の上品な甘み、コク、うま味、香り

みりん風調味料

原材料	水あめ、調味料、酸味料、着色料など
アルコール度	1%未満
味	水あめの甘みが中心

11月24日の給食に登場！

有機みりんとは？

農薬や化学肥料を使わずに育てた有機米を使って作られた本みりんです。農薬や科学肥料を使わずにお米を育てるのは大変ですが、環境にやさしいものづくりにつながっています。

給食では、「豆腐ハンバーグのきのこあんかけ」に有機みりんを使用します。

