

給食だより 11月

令和4年度
練馬区立向山小学校



和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていきたいと思います。

和食の4つの特徴

<p>1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

日本人が発見した「うま味」

だし「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のひとつとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆昆布…グルタミン酸
- ◆カツオ節・煮干し…イノシン酸
- ◆干しいたけ…グアニル酸

まごわやさしい

和食を支える食材の、頭文字をとって「まごわやさしい」といいます。これらを組み合わせると作る和食が体に良いとされています。



11月から給食のお米が新米に切り替わります。向山小学校は、青森県の「まっしぐら」というお米を使っています。つやつやの新米、楽しみですね。

11月の給食しょうかい



1日～8日 「みそ食べくらべ」として、全国のみそを紹介し、1日は北海道みそ、2日は練馬産のみそ、4日は中部地方の八丁みそ、7日は関西白みそ、8日は九州麦みそを使ったみそ汁をつくりま

- 9日 練馬区一斉給食として区内産キャベツを使った献立です。向山小学校は、とり肉とキャベツを使ったスタミナ丼です。
- 16日 旬の野菜「かき菜」を使ったおかかあえを作ります。
- 21日 郷土料理の日です。今月は長崎県の「ちゃんぽん」を紹介し、ちゃんぽん用の麺を使って作ります。
- 24日 和食の日です。「まごわやさしい」献立です。
- 30日 旬の果物、柿が登場します。



14日は、12月の展示会で紹介する「アート給食」です。自分で飾り付けをして、みんなでおいしくいただきます。

おも やさい さんち がつ 主な野菜の産地 10月

*玉ねぎ・・・北海道	*もやし・・・栃木県	*ねぎ・・・秋田県	*ブロッコリー・・・長野県
*人参・・・北海道	*しょうが・・・高知県	*大根・・・北海道	*かぼちゃ・・・北海道
*れんこん・・・茨城県	*にんにく・・・青森県	*じゃが芋・・・北海道	*みかん・・・佐賀県
*チンゲン菜・・・茨城県	*ごぼう・・・青森県	*キャベツ・・・群馬県	*巨峰・・・山梨県
*ピーマン・・・茨城県	*さつま芋・・・千葉県	*小松菜・・・東京都	*シャインマスカット・・・山梨県

今月の給食費の引き落としは **11月15日(火)** です。前日までに口座への入金をお願いします。