

食育だより

令和4年度11月号

練馬区立関町北小学校

校長 吉川 文章

栄養士 岩元 美幸



『早寝早起朝ごはん運動』
シンボルマーク

日ごとに秋も深まってきました。本格的に乾燥が気になり、感染症が流行りやすい季節でもあります。また、相変わらず日中と朝晩の気温差が大きい日も多いです。体調を崩しやすいので、「栄養・運動・睡眠」を意識して過ごしましょう。

11月は食に関する行事等が多い月です。関町北小学校の児童が栄養をしっかり摂り、元気に過ごせるよう応援していきたいと思います。

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いただければと思います。

和食の4つの特徴

<p>1 多様で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>

和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。



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つの基本味の一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

《11月の献立よ！》



8日(火)・・・いい歯の日

11月8日はいい歯の日です。「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。この日は、よく噛んでたべることを意識し、カルシウムたっぷりの献立を組み合わせました。

<p>よくかんで食べよう</p>	<p>おやつは時間や量を決めて食べよう</p>	<p>甘い物はとり過ぎないようにしよう</p>	<p>カルシウムを多く含む食べ物をとろう</p>	<p>食べた後は歯をみがこう</p>
------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------

9日(水)・・・地場野菜(ねり丸キャベツ)給食

練馬区立小中学校では、学校給食での地産地消のため、地場野菜であるねり丸キャベツを使用した給食の提供を全校で行います。本校では「回鍋肉丼」を作ります。

15日(火)・・・七五三

子供たちの健やかな成長を願って「こぎつね寿司」を作ります。

22日(火)・・・世界の料理(ドイツ)

サッカーワールドカップが開幕します。日本の初戦は23日ドイツ戦です。それにちなんで今月の世界の料理はドイツです。シュニツェルはドイツ風とんかつ、アイントップフはソーセージ・野菜・豆を煮込んだドイツの庶民的なスープです。じゃがいも料理も定番です。

24日(木)・・・和食の日

11月24日は、和食の日です。「い(1)い(1)に(2)ほんしょく(4)」の語呂合わせから、和食文化国民会議によって定められました。「ご飯」を中心とした一汁二菜の組み合わせで、汁物は昆布とかつお節でだしをとり、グルタミン酸、イノシン酸の「うま味」が効いています。



給食費についてお知らせ

給食費の引き落とし口座に指定いただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高を、引き落としの前日までにご確認ください。ご協力をお願いいたします。

11月の引き落とし日は**11月15日(火)**です。