

11月給食だより

令和4年 10月 31日
練馬区立旭丘中学校

秋も深まり、寒さが増してきました。空気が乾燥するこの季節は、風邪を引きやすくなります。外から帰ってきたときや食事の前などは、手洗い、うがいをより丁寧に行いましょう。風邪や感染症の予防には3食しっかり食べて、栄養を蓄えることも大切です。バランスの良い食事で健康な体を作りましょう。

和食の魅力とは？

日本人の食文化は、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習慣を意味し、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。



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

11月の引き落とし日は、11月4日(金)です。

日本人が発見した「うま味」




だしの「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、甘み・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の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



和食のマナーをチェック!

<p><input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか？</p> <p>食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来るまでに関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか？</p> <p>おわんの持ち方</p> <p>ご飯は左、汁物は右、おかずは億に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか？</p> <p>上の箸だけを動かす</p> <p>上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。</p> 
---	---	--



9日(水) ☆ 練馬産キャベツの献立 ☆

新鮮でおいしい練馬産キャベツを使って「キャベツたっぷりミートローフ」を作ります。

15日(火) ☆ 2年A組リクエスト給食 ☆

今月は2年A組のリクエスト給食です。お楽しみに♪

給食の食材の主な産地(9月)

- ・北海道 (たまねぎ、にんじん、じゃが芋、かぼちゃ、大根、赤たまねぎ)
- ・青森県 (ねぎ、にんにく、長芋)
- ・岩手県 (鶏肉)
- ・宮城県 (パプリカ)
- ・秋田県 (ねぎ)
- ・福島県 (ねぎ、きゅうり)
- ・茨城県 (豚肉)
- ・栃木県 (もやし)
- ・群馬県 (キャベツ)
- ・千葉県 (マッシュルーム、さつまいも、かぶ、ねぎ、チンゲン菜)
- ・東京都 (ピーマン、小松菜、なす)
- ・長野県 (しめじ、えのき、セロリー、白菜)
- ・高知県 (生姜)
- ・福岡県 (こねぎ)
- ・宮崎県 (ごぼう、にら、里芋)