

# 11月給食だより

令和5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いきましょう。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。

## ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



### 日本の伝統的な発酵食品



### 各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの）
- ◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
- ◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



## 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

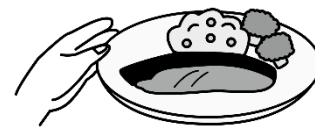
## 食事の「手」、どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ひじをついたり、ひざの上など机の下にあったりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

### おわんの持ち方



4本の指の上のせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？



2日（木） ☆2年リクエスト給食☆

今月は2年のリクエスト給食です。お楽しみに♪

8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「ねり丸キャベツのメンチカツ」を作ります。

### 給食の食材の主な産地（9月）

- |                      |                   |                 |
|----------------------|-------------------|-----------------|
| ・練馬区（にんにく、かぼちゃ）      | ・東京都（小松菜、冬瓜、なす）   | ・茨城県（白菜、ピーマン）   |
| ・北海道（人参、玉ねぎ、じゃが芋、大根） | ・栃木県（もやし）         | ・愛知県（大葉）        |
| ・山形県（長ねぎ）            | ・群馬県（キャベツ）        | ・鳥取県（鶏肉）        |
| ・青森県（ごぼう、山芋、りんご、たまご） | ・長野県（セロリ、えのき、しめじ） | ・高知県（生姜）        |
| ・山形県（きゅうり）           | ・埼玉県（豚肉）          | ・熊本県（栗）         |
| ・岩手県（きゅうり、鶏肉）        | ・神奈川県（大玉スイカ）      | ・福岡県（万能ねぎ、きゅうり） |
| ・福島県（梨、きゅうり）         | ・千葉県（にら、さつまいも）    |                 |

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6日（月）です。