

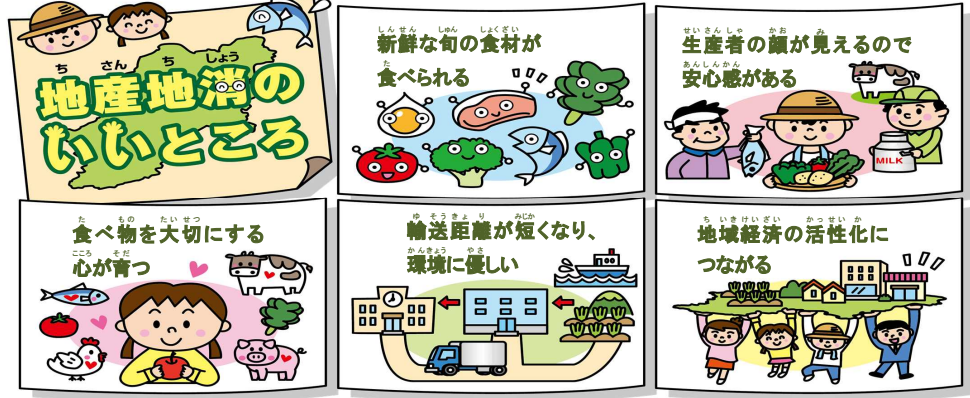
11月 給食だより

令和 5 年度 10 月 31 日
練馬区立八坂小学校
校長 野尻 哲也
栄養士

学校のまわりの木々が色づきはじめ、秋の深まりを感じる頃になりました。これから寒さも本格的になります。体調を整えるには、手洗い・うがいと、十分な休養、バランスの良い食事が大切です。健康管理には十分に気を付け、今月も元気に過ごしましょう。

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？ 地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。



* 今月の献立から *

11月8日（水）：練馬区一斉給食

練馬区は、キャベツの生産量が都内で一番多く、区内の農地の約4割がキャベツ畑です。8日は、練馬区で生産されたキャベツを区内の小・中学校の給食で使用する「練馬キャベツ一斉給食の日」です。この取り組みは、地元でとれた野菜を子どもたちに食べてもらい、地域の自然や文化に関心を持ち、生産者の方への感謝の気持ちを育てることを目的としています。八坂小学校では「回鍋鍋丼（ホイコーローどん）」を作ります。

11月24日（金）：和食の日献立

和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。日本には四季があり、それぞれに旬の食材があります。その旬の食材とうまみ豊かな発酵食品、米飯などを組み合わせた和食は世界に誇る日本の食文化です。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。

学校徴収金（給食費＋教材費）の納入にご協力お願いいたします。引き落とし日は 11 月 8 日（水）です。引き落としの際には振込手数料 10 円がかかります。ご了承ください。

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。

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）

岩手県・金沢漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け

◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）

北海道・いすし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし

◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）

秋田県・しよつ／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

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？

日本の伝統的な発酵食品



和食の4つの特徴



「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ただければと思います。

和食に欠かせない「ご飯」

お米は淡泊な味でどんな料理とも組み合わせることができるので、様々な食品をバランスよく食べることができます。お米の主成分の炭水化物は体の中で分解され、エネルギーとして働きます。また、お米にはたんぱく質や、ビタミン、ミネラルも含まれており、栄養バランスのよい食品と言えます。

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。グルタミン酸やイノシン酸、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」と呼ばれます。