給食だより

令和８年度　１１月号　豊渓中学校

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。

１１月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



発酵食品について知ろう!

◎発酵食品ってなあに？

目には見えないほどの、小さな生き物のことを「微生物」といいます。その微生物の力を借りて、食べ物の味や栄養などを変化させることを「発酵」といい、発酵によって作られた食べ物が「発酵食品」です。食べ物に含まれる栄養素を微生物が分解すると、うま味や香りが生まれたり、体によい働きをする栄養素が増えたりします。

また、微生物が元気に働くことで、食べ物を腐らせる悪い菌が寄ってこなくなり、食べ物が長持ちするようになります。昔の人はこうした発酵の働きを利用して、みそやしょうゆ、納豆、漬物など、毎日の食事に欠かせない発酵食品を作ってきました。



◎発酵食品をつくる微生物

微生物	つくられる発酵食品
こうじ菌	みそ、しょうゆ、酢、みりん、酒
納豆菌	納豆
酵母菌	パン、みそ、しょうゆ、酒・ビール・ワインなどのアルコール類
乳酸菌	チーズ、バターなどの乳製品、ぬか漬けなどの漬物、しょうゆ、みそ



◎発酵食品の良いところを知ろう！

かつお節



かつお節は、かつおを煮て燻製にし、乾燥させた「荒節」に、こうじ菌の仲間を表面につけて発酵・乾燥をくり返して作ります。長く保存することができ、うま味があるため、だしに使われます。

みそ



みそは、大豆にこうじ菌や酵母菌、乳酸菌を混ぜて、じっくり発酵させて作ります。大豆をそのまま食べるよりも、栄養が体に吸収されやすくなり、うま味も増えます。

チーズ



チーズは、牛乳などに乳酸菌を使って発酵・熟成させて作ります。乳酸菌の働きによって、牛乳よりもカルシウムなどの栄養が消化・吸収されやすくなります。発酵の時間によって味や香りも変わります。

酢



酢は、お米や果物のしぼり汁を、酵母菌でアルコールに変えて、さらに酢酸菌という微生物で発酵させて作ります。料理に使うことで、さわやかな味にでき、食べ物を腐りにくくする効果もあります。

塩辛



塩辛は、イカなどの魚介類を塩で漬け込み、微生物の力でゆっくり発酵させて作ります。発酵によって、材料そのものよりも深いうま味と香りが生まれます。

給食の食材の産地（10月分）

・米(青森)	・しめじ(福岡)	・きゅうり(高知)	・ブルーベリー(立川産)
・大豆(北海道)	・キャベツ(群馬)	・さつまいも(茨城)	・梨(福島)
・わかめ(三陸産)	・長葱(青森)	・ごぼう(青森)	・鶏肉(青森)
・白菜（長野）	・万能ねぎ（千葉）	・大根(北海道)	・豚肉(青森)
・生姜（茨城）	・ほうれん草(千葉)	・小松菜(東京)	・さわら(韓国)
・にんにく(青森)	・人参（北海道）	・チンゲン菜(茨城)	・鮭(北海道・三陸産)
・もやし(栃木)	・じゃがいも(北海道)	・ピーマン(兵庫)	
・えのき(福岡)	・玉葱(北海道)	・赤パプリカ(宮城)	

生乳（11月産地予定）
（東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道）

学校給食10月号　参照