

きゅうしょくだより

令和5年11月号
日の出町学校給食センターNo.7
☎ 042-597-3414

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していただければと思います。

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。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」と表現します。

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>

「だし」の素材とうま味成分

◇昆布…グルタミン酸	
◇かつお節・煮干し…イノシン酸	
◇干ししいたけ…グアニル酸	

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。

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 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 箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。</p>
--	--	---

給食に本宿小6年生メニューが登場します。

平井小に引き続き、11月と12月に本宿小学校の6年生が考えたメニューを給食に取り入れます。「秋から冬に旬を迎える食材は？」の問いかけに、たくさんの食べものの名前を挙げて答えてくれ、旬の味覚たっぷりの給食になりました。また、ただ単に自分が食べたいものだけでなく、栄養や彩り、友達みんながおいしく食べられるか、などを配慮して、思い思いの献立ができました。人気のメニューが盛りだくさんです。どうぞお楽しみに♪
1月以降には大久野小の6年生が考えたメニューも登場する予定です。HPはこちら



令和5年11月学校給食用予定食材の産地のお知らせ

日の出町では、給食食材納入業者の方々と連携しながら、産地や加工地を確認して、より安全性の高い食材を選定しています。

現在、国が定めた放射性物質の「規制値」を超えるものは、出荷制限などの措置がとられ、市場には流通されない取組みがなされています。

なお、日の出町の学校給食で使用する主な食材の産地につきましては次のとおりです。生鮮食品は当日に産地が変更することもあります。

○主食

米	青森県(令和4年度産)		麦	佐賀県産	
パン(小麦粉)	アメリカ	カナダ	ゆでうどん	北米	オーストラリア
マカロニ	アメリカ	カナダ	スパゲティ	アメリカ	カナダ
ビーフン	タイ		ワンタンの皮	アメリカ	カナダ

○牛乳類

牛乳	栃木県	生クリーム	北海道	チーズ	オランダ他
豆乳	国産	ヨーグルト	国産	バター	北海道

○肉類

豚肉	千葉県	ベーコン	茨城県	ウィンナー	茨城県
	茨城県	ハム	茨城県		
鶏肉	栃木県				
	宮崎県				
	青森県				

○魚介類

ツナ	中西部太平洋	いか	ペルー	竹輪	アメリカ
ちりめんじゃこ	インドネシア	かつお節	静岡県	さば	ノルウェー
たら	アメリカ他	白鮭	北海道	わかさぎ	滋賀県
さつまあげ	タイ	はんぺん	アメリカ他	さわら	東シナ海

○卵類

鶏卵	栃木県	うずら卵	千葉県他	液卵	栃木県
むきゆで卵	国産				

○野菜類

じゃが芋	北海道	さやいんげん	ポルトガル	たけのこ	福岡県他
玉ねぎ	北海道	セロリ	長野県他	きゅうり	群馬県
にんじん	北海道	小松菜	埼玉県他	カリフラワー	新潟県他
キャベツ	茨城県他	青ピーマン	茨城県他	レンズ豆	カナダ
しょうが	高知県	白菜	日の出町	コーン	タイ
にんにく	青森県	あぶらあげ	岩手県	おから	国産
長ねぎ	青森県他	大豆たんぱく	北海道	かぶ	千葉県他
緑豆もやし	栃木県	ごま	エチオピア他	切り干し大根	宮崎県
とうふ	岩手県	ごぼう	青森県	にら	茨城県他
大根	神奈川県他	こんにやく	群馬県他	ブロッコリー	愛知県他
さつまいも	茨城県他	ほうれん草	埼玉県他	えだまめ	タイ
チンゲン菜	静岡県他				

○果物類

みかん	熊本他	甘がき	奈良県他	りんご	青森他
-----	-----	-----	------	-----	-----

○海藻類

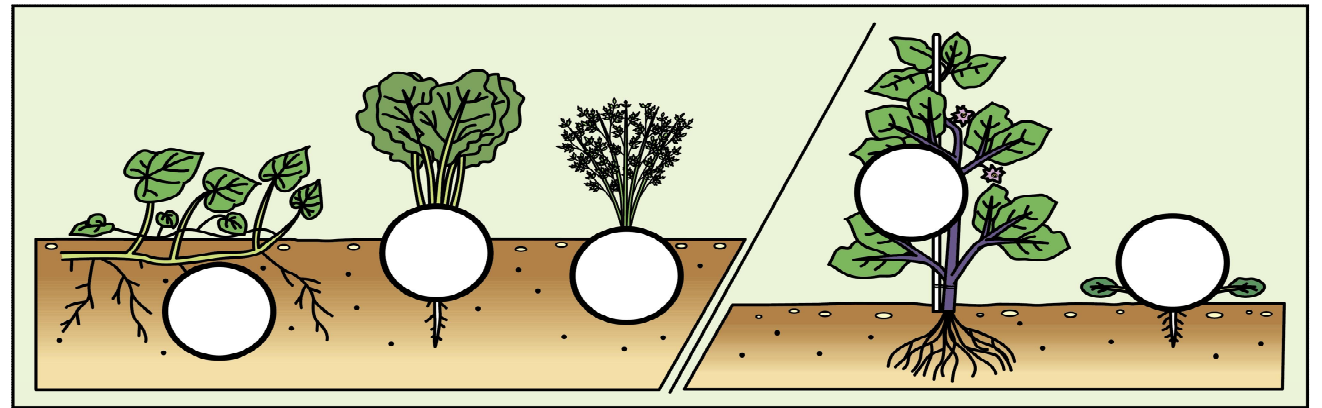
わかめ	国産	ひじき	兵庫県他	昆布	北海道
あおのり	愛知県	結び昆布	北海道		

○きのこ類

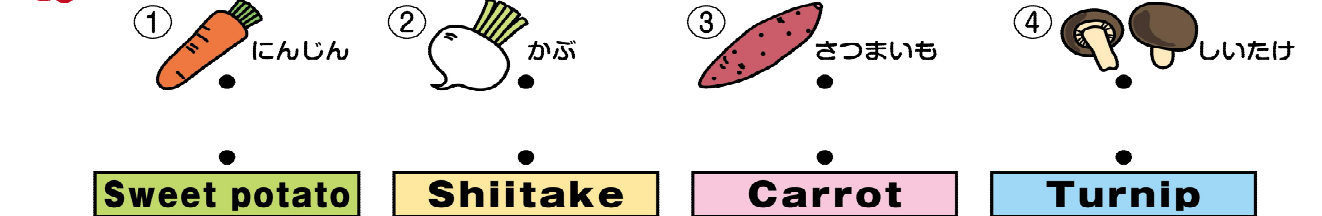
しめじ	長野県	マッシュルーム	千葉県	しいたけ	大分県
きくらげ	熊本県	なめこ	山形県		

あき や さい 秋野菜&きのこクイズあれこれ

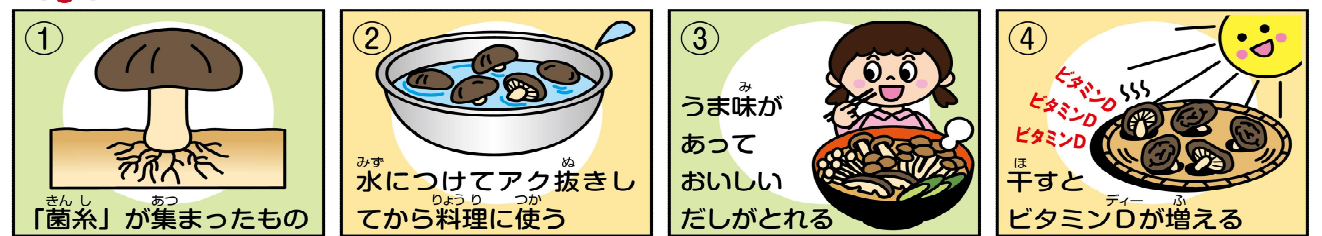
Q1 下の絵は、秋に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



Q2 次の野菜&きのこを英語で何と言う？ 線でつないでみよう！



Q3 次の文章はきのこ類についての説明です。間違えている文章はどれでしょう？



こたえ

Q1 = 左の図
 Q2 = ①にんじん-Carrot ②かぶ-Turnip
 ③さつまいも-Sweet potato
 ④しいたけ-Shiitake
 Q3 = ②菌ごたえや風味を生かすために、水につけずに手早く調理して早めに食べ切らしましょう。