11月食育だより

令和4年11月22日発行
長崎市立戸町小学校
給食室

だんだんと寒くなってきましたね。みなさん体調管理はできていますか？　この時期は、風邪をひく人が多くなってきます。風邪をひかないように緑黄色野菜のビタミンA、かんきつ類のビタミンCをたっぷりととり、衣類の調節をこまめに行うといいですね。外から帰ったら、手洗いうがいを忘れずに元気に過ごしてください。

11月13日から19日まで

学校給食地場産物使用推進週間

「県内まるごと長崎県メニュー」

１１月１３日から１９日までは、地場産物使用推進週間でした。この一週間は、地元でとれる旬の食材が取り入れられたメニューがたくさん登場しました。長崎県では、毎年11月に「県内まるごと長崎県給食」ということで、調味料以外の食材に長崎県産を使用した給食を実施しています。今年は、長崎の郷土料理「ヒカド」を取り入れた給食でした。

11月17日のメニュー

茎わかめ（長崎県）
にんじん（島原市有明）
揚げ蒲鉾（長崎市内で製造）
こんにゃく（長崎市内で製造）

鶏ひき肉（長崎県）
たまご（長崎県）
ゆで干し大根（西海市）
こねぎ（佐賀県）

牛乳（長崎県）

こめ（長崎県）

ぶり（長崎県）
ぶた肉（長崎県）
さつまいも（茨城県）
だいこん（島原市有明）
にんじん（島原市有明）
ふかねぎ（島原市八斗木）
ふなしめじ（雲仙市）

使用した16品のうち、14品が長崎県内産でした！

給食紹介

10月、11月に登場した地場産物、行事食を紹介します★★

10月31日（月）
長崎県産真鯛のから揚げ

「農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業」の一環で、県産の真鯛を給食用に無償提供していただきました。

11月8日（火）
自転車めし（島原の郷土料理）

11（いい）8（は）の日にちなんだ「かみかみメニュー」です。煮干しとごぼうを炊き込んだ島原の郷土料理「自転車めし」でした。

11月16日（水）
鯨のケチャップソース

11月は長崎市の「くじら月間」です。鯨の赤身に生姜で下味をつけて、油で揚げ、ケチャップで味をつけました。

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もらいたいと思います。

和食の4つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

2 健康的な食生活を支える栄養バランス

3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

4 正月などの年中行事との密接な関わり

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「一汁三菜」や「一汁二菜」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。

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（うまみ）」と呼ばれます。

「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

和食のマナーをチェック！

□ 「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？

食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上が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。

□ 食器の正しい置き方を知っていますか？

ご飯は左、汁物は右、おかずは奥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。

□ 箸を正しく持てていますか？

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。