

11月給食だより



渋谷区立長谷戸小学校



「和食」を見直そう!



「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いることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけでなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み



<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

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

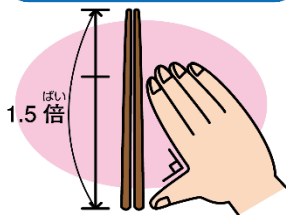
11月のワンダフル給食は22日です
ワンダフル牛丼、かぶの浅漬け、さつまいもみそしる



目指せ！「はし名人」

はしを上手に使えますか？
食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方を見直してみましょう。

はしの選び方



親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安。

★成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。

自分専用のはしを持ち、はしだけで食事をするのは日本だけの習慣です。



はしの持ち方

① えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。



② 数字の「1」を書くように、上下に動かす。



はしのうごかし方を練習しよう！

③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。



上のはしを動かし、はし先とを閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。



した下のはしは動かしません。

いろいろな使い方に挑戦してみよう



<p>まぜる</p>	<p>はさむ</p>	<p>つまむ</p>	<p>くるむ</p>	<p>きる</p>
<p>まとめる</p>	<p>すくう</p>	<p>はこぶ</p>	<p>ほぐす</p>	<p>はがす</p>

×「嫌いばし」~やってはいけない、はしの使い方



<p>たてばし</p>	<p>わたしばし</p>	<p>さしばし</p>	<p>よせばし</p>	<p>なみだばし</p>
<p>まよいばし</p>	<p>もちばし</p>	<p>ひろいばし</p>	<p>ねぶりばし</p>	<p>たたきばし</p>