

# 11月 給食だより

渋谷区立長谷戸小学校



## 11/8 いい歯の白



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

<p><b>よくかんで食べよう</b></p>	<p><b>おやつは時間や量を決めて食べよう</b></p>	<p><b>甘い物はとり過ぎないようにしよう</b></p>	<p><b>カルシウムを多く含む食べ物をとろう</b></p>	<p><b>食べた後は歯をみがこう</b></p>
-------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	---------------------------

## 新米の季節です



店頭で並んでいるお米に、「新米」の表示\*が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

\*「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

### お米からできるもの



今月のワンダフル給食は 11月30日(木)です

- ・きりたんぼ
- ・畑のキャビアと菊のおひたし
- ・抹茶とチョコのむしパン
- ・牛乳



11月10日は忠犬ハチ公の誕生日、今年ハチがうまれてちょうど100年目です。そこで今月のワンダフル給食は秋田県の名産品を使用しています。きりたんぼや畑のキャビアともよばれる「とんぶり」を使用します。

11月24日



(一社)和食文化国民会議・制定



# 「和食」を見直そう!



「和食」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はなく、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。

## 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。

### 「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4つの特徴

<p><b>1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重</b></p>	<p><b>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</b></p>
<p><b>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</b></p>	<p><b>4 正月などの年中行事との密接な関わり</b></p>

## 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」に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だければと思います。