

11月食育だより

渋谷区立広尾中学校
令和4年11月1日(火)第7号
校長 山本茂浩
栄養士 山本知佳

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。朝夕の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。これから気温が下がり、乾燥してくると、風邪やインフルエンザなどの感染も心配です。手洗い、うがいをしっかり行い、バランスの良い食生活や生活リズムを整えて過ごしましょう。

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だければと思います。

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。



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」と名付けました。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」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

グアニル酸



きびなごのから揚げ【4人分】給食レシピ紹介

調味料を入れずに衣を付けて揚げても美味しいですが、調味料を入れると苦みがやわらぎ、食べやすくなります。

- きびなご：100g(12匹位)
- 酒：11.2g
- 生姜(おろし)：2g
- 濃い口醤油：13.2g
- 片栗粉：20g
- 薄力粉：20g

- ① きびなごを水洗いして、キッチンペーパーで水気をとる。
- ② 酒、生姜、醤油を合わせて、①を漬け込む。(30分以上)
- ③ 片栗粉と薄力粉混ぜ合わせ、②にまぶし、160度の油で3～4分程揚げる。

11月の給食目標
「日本型食生活を見直そう。」

11月の食に関する指導目標
「感謝して食事をしよう。」

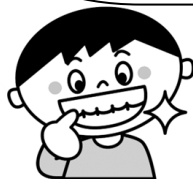


11月のワンダフル給食は、
12(火) ワンダフル牛丼、キャベツのゆかり和え、
果物(りんご)、牛乳です。お楽しみに。



ワンダフル給食プロジェクトのホームページも、
ぜひご覧ください！

1 1 8
**いい歯を保ち、
食事をおいしく
食べよう**



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよく噛んで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な“いい歯”を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気を付けましょう。

<p>よく噛んで 食べよう</p>	<p>おやつは時間や 量を決めて 食べよう</p>	<p>甘い物は とどろ過ぎない ようにしよう</p>	<p>カルシウムを 多く含む食べ物 をとろう</p>	<p>食べた後は 歯を磨こう</p>
-----------------------	-----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------

新米の季節です



店頭に並んでいるお米に、「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、餅や団子など、様々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。



今月のクイズ

問題：11月は新米が出てくる時期ですね。世界には様々なお米を使った料理があります。それぞれどの国の米料理か、国名を右から選んでみましょう。

- | | |
|----------|---------|
| ① リゾット | ⑤ パエリア |
| ② チャーハン | ⑥ ナシゴレン |
| ③ ビビンバ | ⑦ フォー |
| ④ ジャンバラヤ | ⑧ すし |

アメリカ 日本 インドネシア
スペイン 中国 ベトナム
イタリア 韓国

先月号のクイズの答え

- ① A 食べきれない量の買い物をしましょう。
- ② B お湯をわかしたり食材をゆでるときは蓋をすると、ガスや電気が節約できます。
- ③ 『食べ残しを燃やすために多くの(燃料)が使われ、(二酸化炭素)が排出されます。これが(地球温暖化)につながり、世界中で災害や不作当、様々な問題が起こります。』