

Nobember 11月 食育だより

令和5年11月
京丹後市立網野南小学校
網野学校給食センター

11月8日 いい歯の日



11月8日は「いい歯の日」です。食事をおいしく食べることは、心と体の健康にも深く関わっています。むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくか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。

給食では、月に1回、8のつく日に「よくかんで食べるメニュー」や「歯を丈夫にするカルシウムたっぷりのメニュー」を入れています。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、日頃の生活の中でも気をつけてみましょう。

むし歯とミュータンス菌の関係は？

歯についているプラークの正体は？ こたえ ばい菌のかたまり (歯に穴をあけるミュータンス菌です)	ミュータンス菌、いつもは眠っている	食べ物が口に入ると目ざめる	歯に穴を掘り始める
食べ終わった後20分経つとやめて眠る	再び食べ物が入ると穴を掘り、食べ終わった後も20分掘る	【まとめ】 ミュータンス菌の穴掘り時間 おやつを食べている時間 + その後20分	おやつの際の食べ方 ☆短時間で食べる ☆回数を少なくする

むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、早めに治療しましょう

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

給食では「地産地消」に取り組んでいます!!

「地産地消」ということはよく聞くようになりました。地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取組のことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを持ってもらえればと考えています。

新鮮な旬の食材が食べられる	生産者の顔が見えるので安心感がある
食べ物を大切にする心が育つ	輸送距離が短くなり、環境に優しい
地域経済の活性化につながる	

今月17日（金）には、例年行っている『まるごと京丹後食育の日』があります。京丹後市内の農家の方が作った野菜を中心に、また昔から食べられているメニューも盛り込みながら献立を実施します。今年は峰山町で作られている古代米の赤米を入れたごはんで古代米寿司を作ります。農家の方々や給食に関わっている方々に感謝しながら食べてほしいと思います。

“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれ意味があります。食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表すことばです。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



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いただければと思います。

和食の4つの特徴

1 多様な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「ごはん」

和食は、お米を炊いた「ごはん」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」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
- ◆ カツオ節・煮干し…イノシン酸
- ◆ 干しいたけ…グアニル酸



和食のマナーをチェック！

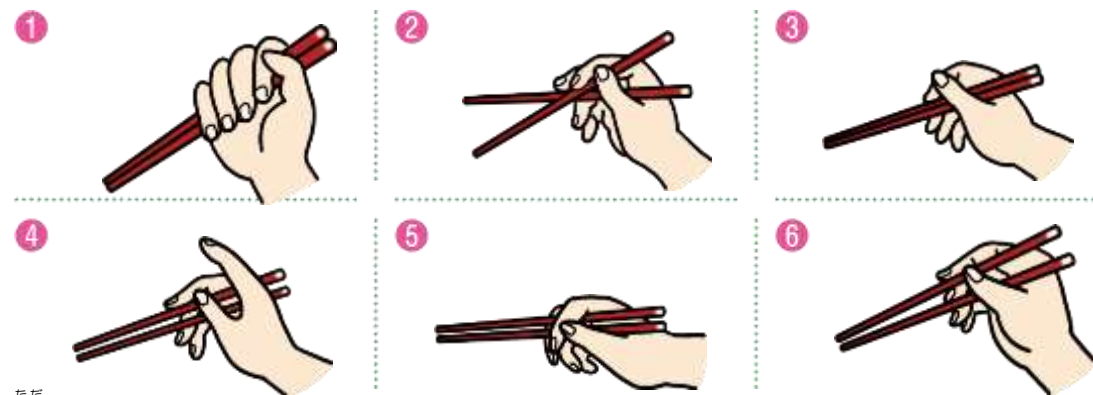
おわんの持ち方 食器の正しい置き方を 知っていますか？	箸を正しく持てて いますか？
---	---------------------------

ごはんは左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ごはんや汁物のお茶わんは、手に持って食べます。お茶わんを持って食べるとこぼすことも少ないし、食べ方もきれいになります。はしだけで食事をするのは、日本独自の習慣です。

おはしを上手に使えるようになろう！

あなたのはしの持ち方はどれですか？下の絵の中であてはまるものに○をつけてみましょう。お家の人や先生にも見てもらいましょう。

あなたはどの持ち方？



正しいのは⑥です。

和食は先が細くなったはしだけを使って食べることを前提にして発展してきました。汁物は椀を使って直接口に運びます。そして、その細いはし先をなるべく汚さないで食べることが上品な食べ方になります。はし先が鳥のくちばしのようになり、小さなものもつまむことができる持ち方です。

ごはんを食べるときもごはん粒をつまんで口に運べるので、食べた後のごはん茶わんはとてもきれいです。後片付けもその分楽になります。

今はまだ上手にはしを使えない人でも、くり返し練習していくことが大事です。はし使いはカッコいい大人になるための一歩とも言えます。

はしと鉛筆、とくに上のはしの持ち方は鉛筆の正しい持ち方と似ていますね。

