

# 11月 給食だより

令和6年10月30日発行  
長岡第三中学校

## 11月24日は「和食の日」

平成25年12月「和食・日本人の伝統的な食文化」はユネスコに登録されました。これを機に、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、11月24日が「和食の日」と制定されました。

乙訓では平成28年度より「和食の日」に合わせ、給食に昆布と削り節の合わせだしを使用した献立を取り入れ、和食を身近に感じ、和食文化の大切さについて考える機会となるよう取り組んできました。

今年度も昆布と削り節のだしを使った和食の給食を体験しましょう。



### 給食に使われている「だし」



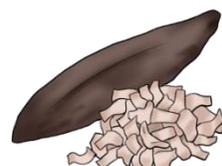
#### こんぶ

- ・京風みそ汁
- ・ほたてごはん など



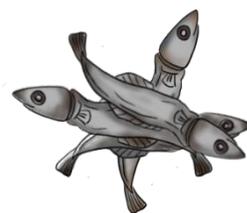
#### 削り節

- ・すまし汁
- ・炊き込みごはん  
根深飯  
たけのこごはん  
ごもくごはん  
たこめし など



#### 煮干し

- ・みそ汁
- ・煮物  
ひじきの炒め煮  
切干大根の煮つけ  
大豆とちくわの煮つけ  
大豆のいそ煮 など



#### 11/21(水) 和食こんだて すまし汁(かつお・昆布だし)

だしは和食の味わいの基本です。

だしの「うま味」の成分は1907年に日本人が発見しました。

うま味の強いだしは動物性油脂や塩分のとり過ぎをおさえられます。

22日のすまし汁はかつおと昆布でだしをとります。うま味を感じながら味わってみましょう。



## 「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



### いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



### ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



## 11月は食物繊維で腸内環境を整えよう!



### 食物繊維の働き

食物繊維は、便秘を予防したり、血糖値の上昇を緩やかにしたり、正常なコレステロール値を保ったりする働きがあります。

食物繊維の摂取量が少ない人は、生活習慣病の発症率が高いなどの報告があります。

## 1日にとりたい食物繊維量

食物繊維が不足しないようにとりましょう。

	男性目標量	女性目標量
3~5歳	8g以上	8g以上
6~7歳	10g以上	10g以上
8~9歳	11g以上	11g以上
10~11歳	13g以上	13g以上
12~14歳	17g以上	17g以上
15~17歳	19g以上	18g以上

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」



11月は腸内環境を整える腸活として、食物繊維が豊富な食材を多く取り入れています。裏面のこんだて表にマークがついている日は、食物繊維量が6g以上含まれています。