

11月食育だより

令和4年11月
大山崎小学校

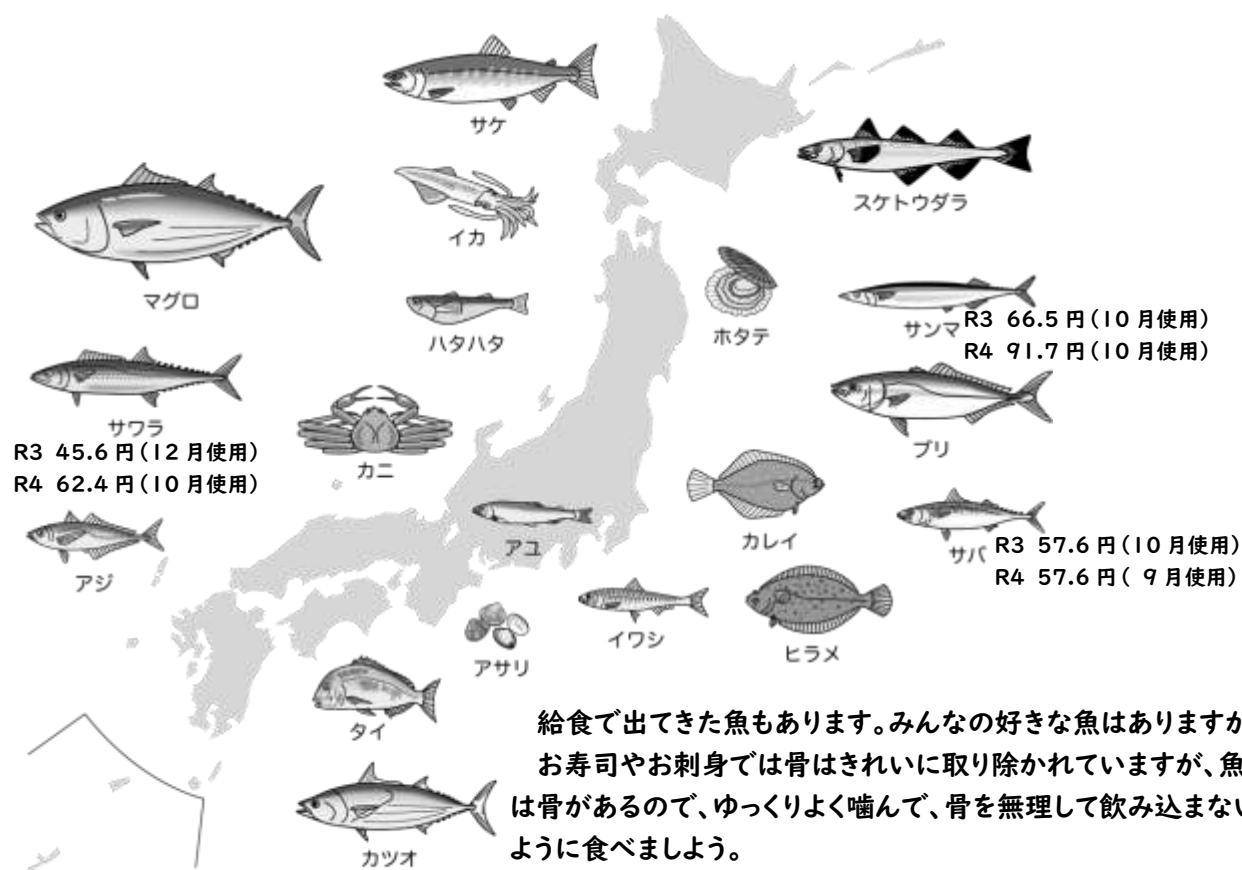
11月は「新嘗祭」や「和食の日」があります・・・

11月に入りました。乙訓名産の「なす」献立は終了しました。これからの季節は大根や白菜が出演が多くなります。また11月からは外気温の関係で和え物が復活します。また冬向きの献立も出てきますので、お楽しみに♪してくださいね。

こんなこと言うとなると問題になりそうですが、給食を“ある意味”修行の時間と思って、普段家では苦手だから出されなかったり、食べることのない食材にも、給食時間は是非チャレンジしてみてください。

大人になって給食を懐かしく思う時、「あの時は苦手にもチャレンジしていたな・・・」なんて思い出したら、色々頑張れるかもしれません。

日本ではどんな魚が獲れるのかな？



給食で出てきた魚もあります。みんなの好きな魚はありますか？
お寿司やお刺身では骨はきれいに取り除かれていますが、魚には骨があるので、ゆっくりよく噛んで、骨を無理して飲み込まないように食べましょう。

(※令和3年度と4年度の魚40g切身の値段比較です。本当に値段上がりました(へ;))

11月24日は「和食の日」です

和食の4つの特徴



日本人が発見した「うま味」

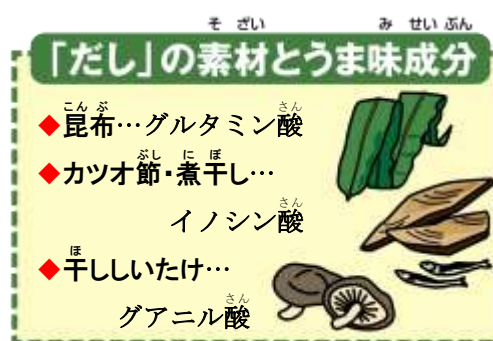
だしの「うま味」は、和食の味に欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のひとつとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と呼ばれます。

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、左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きたいですね。



「栄養士のひとりごと」

今年度の給食も半分以上が終わりました。10月は全国的に食品ロス月間で、電車の広告「てまえどり」など見かける機会がありました。日本はあちこちで食品が売っています。「買い過ぎない。作り過ぎない。食べ残さない。」この3点に食品ロスを軽減する神髄があります。

給食では、みんなに「食べ残さない。」それをできる限り心掛けてほしいと日々感じております。

- ① 苦手なものにもチャレンジする気持ちを。案外食わず嫌いの場合もあります。
- ② 私たちはみんなに生かされています。命をくれている動植物に感謝と敬意を。
- ③ 想像してください。もし自分が作ったものを食べてもらえなかったら・・・(; ▽ ;)

段々寒くなってきました。免疫力を維持するためにも、睡眠・食事・休養を大切に。運動も適度に行いましょう。健康に過ごせることは本当にありがたいことです。みなさんも体に気を付けてくださいね。(栄養士 田中)