

11月給食だより

杉並区立桃井第三小学校
令和4年 10月31日

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

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

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？ 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り組みのことで、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育んでいきたいと考えています。

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

地元野菜デー

杉並区でも野菜などの農作物が育てられているのをご存じですか？ 杉並区では、子どもたちが農作物や都市の中の農業に関心を持ち、学校給食を食育の教材として充実させていくことを目的に、野菜の収穫状況を考慮しながら年2回程度杉並区で育った農作物を使った給食を提供しています。今年も11月29日に行う予定です。



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
-