



令和4年 10月 28日  
 杉並区立三谷小学校  
 校長 榎本 純子  
 栄養士 細川 敦子

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。規則正しく3食をしっかり食べて栄養をとり、十分な睡眠で体を休め、体調を整えていきましょう。10月25日より栄養士の石井が産休に入ったため、新たに細川敦子が着任しました。よろしくお願いいたします。



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

<b>1</b> 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 	<b>2</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス 
<b>3</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス 	<b>4</b> 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」と表現します。

11月24日の給食では、「だし」が決め手となる「おでん」を味わっていただきます。

### 「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



## 11月の給食紹介



秋はおいしいものがたくさん出回ります。給食でも「みりの秋」を楽しんでくださいね!

### ◆ 7日(月)カミカミ給食 ◆



11月8日の「いい歯の日」にちなんでカミカミ給食です。8日は1年生が生活科見学で給食がないため、1日早い日にしました。よくかむことは、歯によいだけでなく、大きな力が出せたり、脳を刺激して頭の働きをよくしたりします。給食では、いつものごはんに発芽玄米を少量加えた「げん米入りわかめごはん」や、節分のときによく食べる煎り大豆を使った「きなこ豆」を作ります。よくかんで食べることを意識する日にしましょう!



### ◆ 11日(金)チキンチキンごぼう ◆

「チキンチキンごぼう」は、山口県の給食で人気になったメニューで、地元では、コンビニやパン屋さんのメニューにもなるほど大人気なのだそう! 去年の三谷小の給食でも出しましたが、こちらでも大人気だったので、今年も登場します! あまからのタレで、ごはんも進む味つけです。お楽しみに♪



### ◆ 16日(水)マーボー大根どん ◆



大根は、今が旬の野菜です。大根といえば、みそ汁やサラダなど、給食の定番食材です。今回は、少しかわった大根の食べ方を紹介できればと思います、「マーボー大根どん」にしました。ごはんが進む味つけて、お肉も野菜の栄養もいっしょにとれるので、おすすめの大根料理です。これからの季節は、りっぱな大根が手に入りますが、1本を使い切るのは大変ということもあります。ぜひ、おうちでも、とうふのかわりに大根! お試しください。

### ◆ 旬の果物 ~りんご~ ◆



りんごのおいしい季節になりました。りんごには、さまざまな種類がありますね。11月の給食では、いろいろなりんごを味わってもらおうと思っています。17日のアップルトーストには、皮の色が鮮やかな「紅玉」という品種のりんごを使います。また、21日には「りんご食べくらべ」と題して、2種類のりんごを皮つきで用意し、食べくらべをする予定です。皮の色のちがいでだけでなく、香りや甘さ、食感など、よく味わってほしいと思います!

### ◆ 5年生 和食器給食 ◆

昨年度に引き続き、今年もコロナ対策をして、和食器給食を実施します。今年度も、5年生の該当クラスには果物を1品加えて、多様化給食として実施します。普段の給食とはちがう、和食の食器を使い、日本人が大切にしてきた食文化を学びます。



### 給食費納金のお願い

今月の給食費の引き落としは、11月16日(水)です。残高の確認をよろしくお願いいたします。