給食だより 11月

令和４年１１月１６日
志免町立志免中央小学校
栄養教諭　國﨑　陽子

１２日(土)のお弁当の日には、早起きしてがんばって作ったお弁当をおいしそうに食べるたくさんの笑顔をみることができました。

栄養のバランスを考えたり、季節の食材を使ったり、いろどりや詰め方を工夫したりと素敵な『My 弁当』がたくさんありました。

お家の方には、朝早くから、また前日の準備などご協力ありがとうございました。

給食では「地産地消」を推進しています！

地産地消とは、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、世界からも注目されています。

１１月２４日は、「１１（**いい**）２４（**に**ほん**しょ**く）」で**「和食の日」**とされています。

和食を味わい、日本の食文化について考えてみませんか。

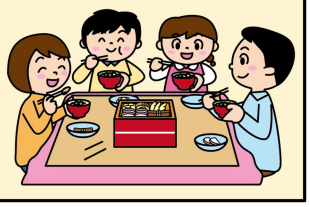
和食の４つの特徴

1 多様で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。栄養バランスが整い、日本人の長寿を支える健康的な食事です。

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」と名付けました。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」と表します。

「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**
- ◆**干ししいたけ…グアニル酸**

和食のマナーをチェック！

□「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか？

食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

□食器の正しい置き方を知っていますか？

ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。

□箸を正しく持てていますか？

上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。

☺ **給食でもおうちの食事でも正しいマナーで食べましょう** ☺