



11月給食だより

令和5年11月

明章小学校

11月24日は和食の日

「和食」とは、日本で昔から食べられてきた料理や食文化です。「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。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いただければと思います。

和食の4つの特徴

<p>1 多様な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>
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

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「一汁三菜」や「一汁二菜」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。

「一汁三菜」



日本人が発見した「うま味」

「だし」とは、昆布やかつお節などを煮だしたものです。水やお湯を使ってうま味をひきだします。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

「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

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? 地域で生産された地場産物を、地域で消費する取組みのことで、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てていきたいと考えています。

- 新鮮な旬の食材が食べられる
- 生産者の顔が見えるので安心感がある
- 食料を大切に心が育つ
- 輸送距離が短くなり、環境に優しい
- 地域経済の活性化につながる

11・12月のお米は「いちほまれ」です!



令和5年産「いちほまれ」の新米が給食に登場します。いちほまれは、「こしひかり発祥の地」の福井が持てる技術の粋を尽くし、およそ六年の歳月をかけて開発した次世代を担う新しいお米です。「いちほまれ」という名前には、「日本一(いち)美しい 誉れ(ほまれ) 高きお米」になってほしいという思いが込められています。絹のような白さと艶、口に広がる優しい甘さ、粒感と粘りの最高の調和が特徴のお米です。ご家庭でもぜひご賞味ください。

～おいしい福井の学校給食「福井県の食べ物」～
 県内の学校給食で使用している福井県の食べ物について紹介した動画です。ぜひご覧ください。

【制作】福井県教育庁保健体育課 (公財) 福井県学校給食会
 【協力】福井県栄養教諭等研究会