令和4年度　御前崎市学校給食センターだより

スクールランチ　11月

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は「いい歯の日（８日）」や「勤労感謝の日（23 日）」「和食の日（24 日）」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみましょう。

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：日本の伝統的な食文化」として登録され、世界から注目されています。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習慣を意味し、右のような大切な特徴があります。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ただければと思います。

≪ 日本の食文化和食の特徴 ≫

① 多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重 多様な食材、調理技術・道具	② 栄養バランスに優れた健康的な食生活 一汁三菜とうま味の活用
③ 自然や美しさや季節の移ろいの表現 季節を楽しむ飾り付け	④ 正月などの年中行事との密接な関わり 家族や地域の絆

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（いけだきくなえ）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。

「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

小学校では5年生の家庭科で、ご飯の炊き方とだしを活用したみそ汁づくりを学習しています。

小笠の食生活を考えよう

～ 11 月「調理方法を工夫してみよう」 ～

小笠地区学校保健会　令和４年度食生活アンケート結果より
（対象：小４・中１　保護者 3181 名回答）

毎日忙しい中で、食事の準備をするのは大変ですね。
便利な調理器具もありますが、家庭にあるものを使って、時短で作る工夫をしてみませんか？

★前日に・・・食材をカットしておく。

時間のあるときに、野菜はカット、きのこは根元を落としてバラバラにしておく。これを保存のきく袋などにいれておけば、包丁やまな板を出さずにさっと汁物や炒め物が作れます。カットされた野菜などを利用してもいいですね。

★「みそ汁」・・・カット野菜、冷凍も活用する。

油揚げ、きのこはカットして冷凍しておけます。前日の夜に、だし汁で野菜などの具を煮ておけば、朝、豆腐と味噌を加えるだけで、みそ汁が完成！

★「温野菜サラダ」・・・電子レンジで加熱する。

野菜はゆでるよりレンジを活用することで、手間と時間を減らすことにつながることもあります。

11 月８日は
いい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

よくかんで食べましょう！

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。

かみごたえのあるものも嫌がらず、よくかむことを意識していきましょう。

朝ごはんで❸つのスイッチオン！

体のスイッチ

朝食は、睡眠中に消費したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ

体の中に食べ物が入ると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。