きゅうしょくだより

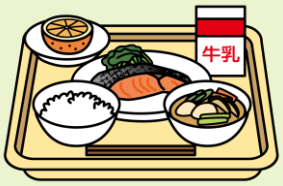
西東京市立芝久保小学校
栄養教諭　蓮見　治美
No.7　R8.10.30

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が 2024 年に登録されました。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れ、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化





昆布やかつお節、煮干し、干し椎茸等の食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

5年生家庭科「だしの力を発見しよう」

5年生では、2学期にごはんとみそ汁の調理実習を実施します。毎年、その前に栄養教諭から『だし』についての授業を実施しています。和食にとって欠かせないだしとは何か、うま味とは何か。そして、だしの素材となる食材についてを学びます。

まず、人が感じる味は5種類あり、それぞれについて確認しました。５つの味は、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味です。知っている『だし』の種類を聞くと、煮干し・かつお節・こんぶ・椎茸等、次々と挙がり、だしから出るうま味は、料理をさらにおいしくする役割があることを伝えました。

次に、だしが入っている味噌汁と、入っていない味噌汁2種類を、子どもたちが実際に飲み比べて、だしの味や匂いを確認し、違いを体感しました。どちらにだしが入っているかは、すぐにわかったようでした。

「いつもの味噌汁の味がする！」「何杯でも飲みたい！」「鰹節のにおいがする！」という声や、「味噌の濃さは同じなのに味が濃く感じる。」「椎茸もこれからは食べてみようかな～」とつぶやいていた児童もいました。

ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。ユネスコ無形文化遺産へ登録された「和食：日本人の伝統的な食文化」を次世代に伝えるためにも、このような機会は貴重なものだと思っています。









献立表のクイズ
わかったかな？

こたえ　①角切り　②みじん切り　③小口切り　④くし形切り　⑤せん切り　⑥ななめ切り
⑦いちょう切り　⑧ひょうし木切り　⑨半月切り　⑩たんざく切り　⑪らん切り　⑫ささがき

麻婆キャベツのレシピ（野菜たっぷり市内共通献立）

≪材料≫　およそ４人分

豚ひき肉　１００g（ふやしてもOK）←下味：酒・しょうゆ　各大さじ1

生揚げ　２枚（400g）　キャベツ　1/4玉（300g）　ねぎ　１本（60g）

小松菜２束（６０g）　にんじん1/2ほん（６０g）　干し椎茸　１g

にんにく・しょうが　各小さじ１（おろしチューブならば３cmくらい）

〔調味料〕

三温糖・しょうゆ・酒・味噌（給食は赤味噌）各大さじ1　豆板醤　小さじ１

水溶きかたくり粉　適量　　油　適量　仕上げ用ごま油　大さじ1

≪作り方≫



・豚ひき肉に下味をつける。

・小松菜・キャベツは茹でて水気を切る。

・生揚げは、湯をかけて油をきっておく。

1.釜に油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、豚ひき肉を炒める。

2.にんじん、戻した椎茸を入れる。

3.調味料で味付けをする。

4.下ゆでしておいた生揚げ、キャベツ、ねぎを入れる。

5.水溶きかたくり粉でとろみをつける。

6.小松菜、ごま油を入れて仕上げる。

はしを上手に使って、きれいに食べよう



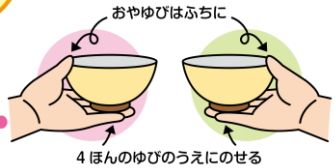
自分の持ち方に近いのは、次のどれですか？

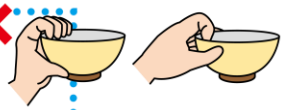




左利きの人はこんな形

おちゃわんのもちかた



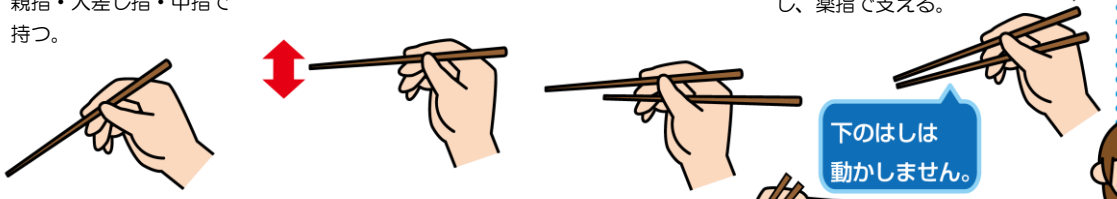


正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①１本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。

②「１」の字を書くように、たてに動かす。

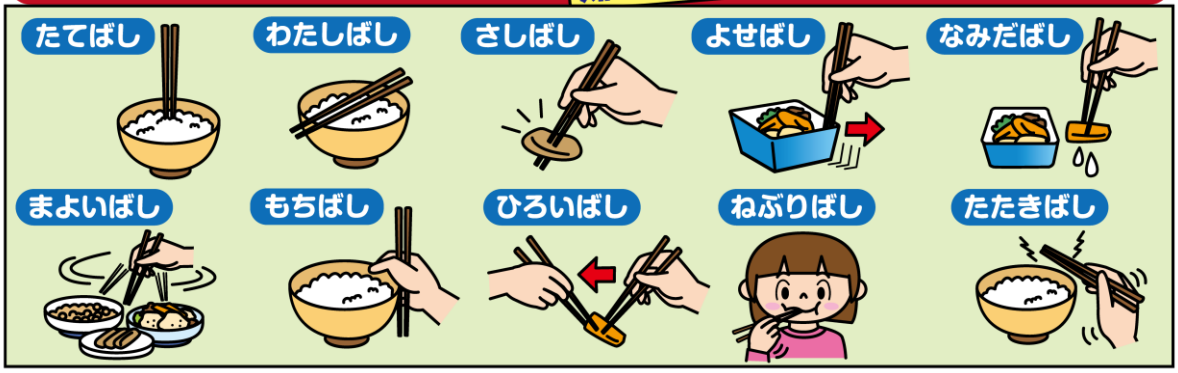
③親指の付け根から、もう１本のはしを通し、薬指で支える。



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



こんな姿勢になっていませんか？





今月は読書月間です

11月は読書月間です。今月の給食では、毎日本に関連するメニューを取り入れています。給食時間には、本の紹介スライドも流します。物語に登場する料理を楽しみ、気になった本は、ぜひ手に取ってみてほしいと思います。

毎年恒例となっている「ぐりとぐら」のカステラ、どんなものなのかが気になる「はれときどきぶた」のえんぴつの天ぷら、「バムとケロのにちようび」のドーナッツなど、絵本に出ているメニューをたくさん取り入れています。また、高学年向けには、「精霊の守り人」からノギ屋の弁当風鶏飯、タンダの山菜鍋風の汁物や、「ハリーポッターと秘密の部屋」のシェパーズパイ、おやつが食べたくなるかわいい『ルルとララシリーズ』から今回は「アロハパンケーキ」を入れました。校長先生・副校長先生のおすすめ本も登場します。お楽しみに！！