

11月24日は、「いい日本食の日」のゴロ合わせから「和食の日」となっています。ユネスコの無形文化遺産にも登録されて世界からも注目されている「和食」について、この機会に考えてみませんか？

わ しょく
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。この「和食」とは、料理のことだけでなく、「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いただければと思います。

わ しょく とく ちよう
和食の4つの特徴

<p>1 多様で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> 

わ しょく か はん
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。



に ほん じん はっけん み
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つの基本味のひと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」と呼ばれます。

そ ざい み せい ぶん
「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



わ しょく
和食のマナーをチェック!

<p><input type="checkbox"/> 「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？</p>  <p>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。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか？</p>  <p>おわんの持ち方</p> <p>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。</p>	<p><input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか？</p>  <p>上の箸だけを動かす</p> <p>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。</p>
---	---	--

◆◆◆給食試食会を行いました◆◆◆

9月29日(木)に、3年ぶりに給食試食会を実施しました。ご参加いただいた保護者の皆様からいただいたご意見・ご感想の一部を紹介します。引き続き、安心安全でおいしい給食を提供できるよう、給食室一同取り組んでまいります。

「さけのホイル焼きで、だいたい取り除いてもらっていると思うが、骨が少々あり気になりました」
 ⇒骨取りの魚を仕入れてはいますが、多少骨が入っているのが現状です。魚には骨があることや、骨のある魚の食べ方などを子供たちに伝えていきますので、ご家庭でも骨のある魚を出していただけると嬉しいです。

「時々レシピをもらえると嬉しいです。家でも好きなメニューを再現し、家族みんなで楽しめるかなと思いました」
 ⇒今後は給食だよりやホームページで紹介する頻度を増やしていきたいと思います。

「地域の生産者さんのことなどを給食だよりに掲載してもらえたら身近に感じられて良いのではないのでしょうか」
 ⇒献立表や『きょうのきゅうしょく(毎日のお手紙)』に掲載していますが、より詳しい紹介もしていこうと思います。

「とてもおいしく、作っている様子なども知ることができて嬉しかったです」「薄味と聞いていたが、しっかり出汁が効いていたのでとてもおいしかったです」「普段どんなものを食べているのか知ることができ、とても良かったです」「参考になったので、家でも実践していきたいと思います」「家だと好き嫌いが多く食べ残しもあるが、給食はおいしい！と言っていつも頑張って食べてきているようです」
 ⇒ありがとうございます！今後も、子供たち、保護者の皆様に喜んでもらえる給食づくりに励みます。

栄養士と、調理業務を委託しているハーベストネクスト(株)のチーフより、谷戸第二小学校の給食についてお話しさせていただきました。

喫食時は2つの教室に分かれ、児童の給食時間同様、黙食にご協力いただきました。調理の様子や献立紹介のスライドも見ていただきました。



♡とりにくのレモンしょうゆやき♡

材料(3・4年生5人分)	作り方
とりもも肉(皮なし)・・・200g(5切分) 酒・・・・・・・・・・・・5g(小さじ1) 塩・・・・・・・・・・・・1.5g(小さじ1/4) ★しょうが・・・・・・・・1.5g にんにく・・・・・・・・1.5g 小麦粉(薄力粉)・・・15g(大さじ1と2/3) しょうゆ・・・・・・・・15g(小さじ2と1/2) ☆水・・・・・・・・・・・・5g(小さじ2) 砂糖・・・・・・・・・・・・5g(小さじ1) レモン汁・・・・・・・・5g(小さじ1)	1. オーブンを210℃で予熱しておく。 2. しょうがとにんにくはすりろしておく。 3. ★の酒、塩、しょうが、にんにくを合わせ、とり肉をよく揉み込む。 4. とり肉に、から揚げにするような感じでうすく小麦粉をまぶす。 5. 天板にクッキングシートを敷いてとり肉を並べ、210℃で火が通って表面がカリッとするまで15分程度焼く。 6. ☆の調味料の、しょうゆ、水、砂糖を合わせて火にかけ、砂糖が溶けたらレモン汁を加えてひと煮立ちさせる。 7. 焼いたとり肉にたれをよくからめる。

♡少し仕上がりは変わりますが、オーブンの代わりにグリルや少油を敷いたフライパンで焼いても大丈夫です。小麦粉をまぶして焼くことで、から揚げのように仕上がります。子供たちに人気のメニューです！