



11月食育だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 鈴木 優介
栄養教諭 根本 紀子
令和6年10月30日

木の葉が色づき、深まる秋を感じる時季となりました。これからの季節は朝、起きるのがつらくなりますが、寒いときこそゆとりをもって起き、あたたかい朝食をとりましょう。また、朝・晩といっそう肌寒くなるため、体調管理が難しいですが、美味しく食べてしっかり栄養をとり、運動と睡眠を確保し健康に過ごしましょう。

～給食で物語に出てくる料理を食べよう～ 食欲の秋と読書の秋をドッキング！

物語に出てくる料理を食べてみたいと思ったことはありませんか？
絵本にちなんだ料理や材料を使った料理を実際に給食で食べましょう！
さて、何ページに載っている料理でしょうか。
読んだことのある人は、場面を思い出せるでしょう。
まだ読んでいない人はぜひ読んでみましょう。

- 11/1 (金) 「大きな森の小さな家」・・・メープルあげパン
- 11/11 (月) 「きょうはソノミのうちにキムチをつけるひ！」・・・キムチスープ
- 11/12 (火) 「かぼちゃスープ」・・・かぼちゃスープ
- 11/15 (金) 「給食番長」・・・カレーライス、ひじきサラダ
- 11/19 (火) 「ぐりとぐらとすみれちゃん」・・・かぼちゃコロッケ
- 11/26 (火) 「ダイズレンジャー」・・・とうふハンバーグ、ごもくまめ
- 11/27 (水) 「やさいのがっこう」・・・チンジャオロース
- 11/29 (金) 「りんごかもしれない」・・・りんごかもしれないマフィン



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慣習を意味しています。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。

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。

日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味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。



11月8日は「いい歯の日」

「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！



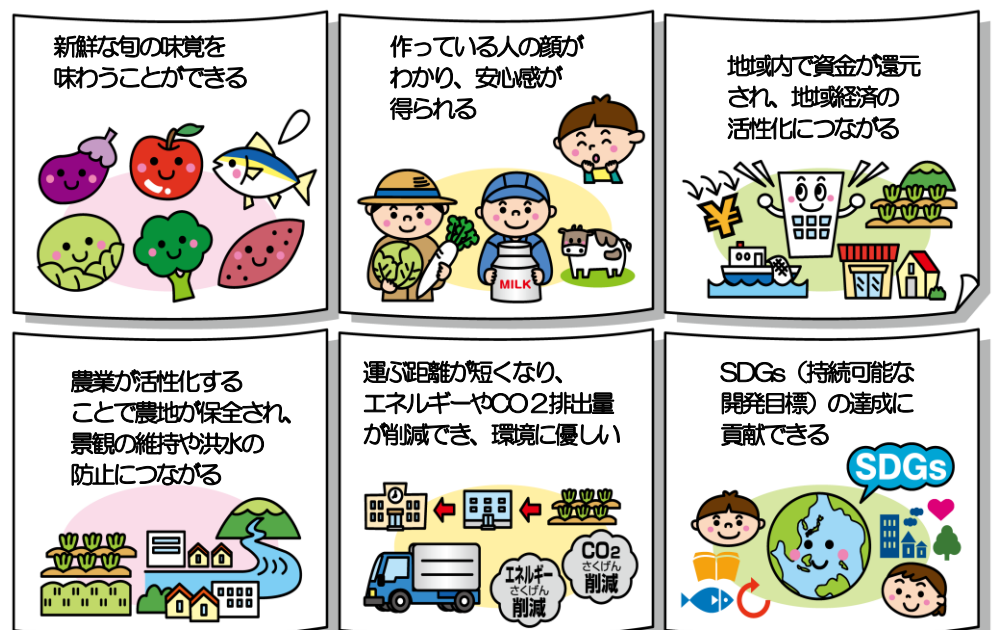
めぐみちゃんメニュー

産業振興課では、地産地消（地域で生産されたものがその地域で消費されること）を推進する「めぐみちゃんメニュー事業」の一環で、市内小中学校の児童生徒から、市内産農産物を使用したメニューを募集し、市内の飲食店で商品化して期間限定で販売をする予定です。
今月の給食では、谷戸第二小学校からのたくさんの応募メニューの中から、「西東京野菜たっぷりスタミナ丼」を実施します。料理に使用している野菜はできるだけ西東京市で採れたものを予定しています。

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？



食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？

直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

