

11月給食だより

令和6年11月8日
西東京市立青嵐中学校

11月7日の立冬を境に、少しずつ冬らしくなってきました。
この季節は日によって寒かったり、暖かかったりと気温差が大きいので、
衣類をこまめに調節して風邪などひかないように心掛けたいですね。



勤労感謝の日ってどんな日？

勤労感謝の日とは、もともと、その年に収穫された農作物の恵みに感謝し穀物が豊かに実ることを願う「新嘗祭」というものでした。今では、国民の祝日に関する法律によって「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。

いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回することを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



私たちが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚を獲る人、食べ物を運ぶ人・販売する人、料理を作る人など、多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし残さずに食べましょう。



●西東京市産業振興課主催、地産地消を推進する「めぐみちゃんメニュー事業」の一環で、市内の児童・生徒に市内農産物を使用した「めぐみちゃんメニュー」を募集しました。今年度は、グループ単位での応募とし、選ばれた作品は「グルめぐメニュー」として飲食店で販売を行います。今年のめぐみちゃんメニュー給食は、商品化されなかったメニューの中から給食に

ぴったりのアイデアを、8グループ分（小中学生21名分）集め、11月～12月の3日間にわたり紹介します。青嵐中からは2グループ6名の生徒さんのメニューをアレンジして取り入れました。お楽しみに！！

★11月28日（木）「野菜たっぷりピザ」

・11組 S. Sさん・K. Sさん・O. Rさん

「西東京市あったかスープ」

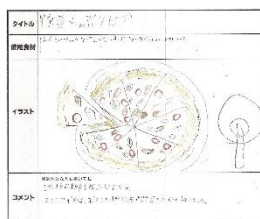
・1E T. Mさん・H. Nさん・M. Rさん

【めぐみちゃんメニューに使用する地場農産物】

さつま芋…柳沢・飯田さん・臼井さん

キャベツ…中町・都築勲さん、住吉町・下田さん

白菜・大根・人参…向台町・田倉さん



新米



私たち日本人の食生活に欠かせない「お米」。全国各地でさまざまな品種のお米が作られています。毎年8月ごろから、その年に収穫されたお米が「新米」として出回り始め、9月・10月頃になるといろいろな種類の新米がお店に並ぶようになります。

新米は普通のお米より水分を多く含み、香りよく粘りが強いのが特徴です。ちなみに、「新米」の表示は、収穫した年の12月31日までに精米し、容器に入れるか袋詰めされたものにだけ付けられます。



ご飯（米飯）

うるち米

アミロペクチン
+
アミロース

「うるち米」と「もち米」は、主成分のでんぷんの構成が異なります。アミロペクチンが多いほど、モチモチと粘りの強いお米になります。

もち米

アミロペクチン
のみ



おこわ



もち



世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、制定された記念日です。ここでは「和食」とは料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。

11月24日
いい・にほんしょく

「和食」の日

一般社団法人和食文化国民会議が制定

「和食」の特徴

多様で新鮮な
食材と
その持ち味の
尊重



健康的な
食生活を
支える栄養
バランス



自然の美しさや
季節の
うつろいの
表現



正月などの
年中行事との
密接な関わり



給食では、吹き寄せご飯、秋鮭花園焼き、金時豆の甘煮、野菜たっぷりのっぺい汁の献立です。



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
- ◆ 干しいたけ…グアニル酸

