11月 給食だより

令和８年１１月１０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。

発酵食品について知ろう!



◎発酵食品ってなあに?

目には見えないほどの、小さな生き物のことを「微生物」といいます。

その微生物の力を借りて、食べ物の味や栄養などを変化させることを「発酵」といい、発酵によって作られた食べ物が「発酵食品」です。食べ物に含まれる栄養素を微生物が分解すると、うま味や香りが生まれたり、体によい働きをする栄養素が増えたりします。昔の人はこうした発酵の働きを利用して、みそやしょうゆ、納豆、漬物など、毎日の食事に欠かせない発酵食品を作ってきました。

◎発酵食品のよいところを知ろう

みそ



みそは、大豆にこうじ菌や酵母菌、乳酸菌を混ぜてじっくり発酵させて作ります。大豆をそのまま食べるよりも、栄養が体に吸収されやすくなり、うま味も増えます。

かつお節



かつお節は、かつおを煮て燻製にし、乾燥させた「荒節」に、こうじ菌の仲間をつけて発酵・乾燥をくり返して作ります。長く保存することができ、うま味があるため、だしに使われます。

酢



酢は、米や果物のしぼり汁を酵母菌でアルコールに変えて、さらに酢酸菌という微生物で発酵させて作ります。料理に使うことで、さわやかな味にでき、食べ物を腐りにくくする効果もあります。

チーズ



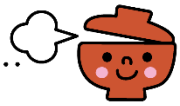
チーズは、牛乳などに乳酸菌を使って発酵・熟成させて作ります。乳酸菌の働きによって牛乳よりもカルシウムなどの栄養が消化・吸収されやすくなります。発酵の時間によって味や香りも変わります。

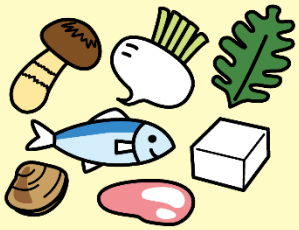
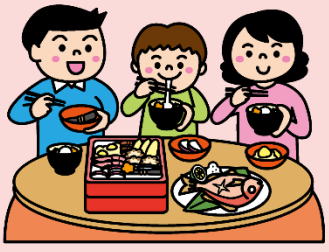
日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう



「和食」というと何を思い浮かべますか？　ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。一方で、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。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録、11月24日を「和食の日」と制定されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の４つがその特徴として挙げられています。

「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移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
			

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう	「いただきます」「ごちそうさま」心を込めて言いましょう	お箸を正しく使いましょう	地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう
			

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

