

11月給食だより

令和7年11月7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。

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



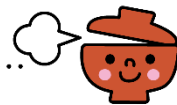
おこわ

もち

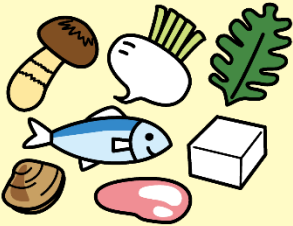





日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう

「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
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

