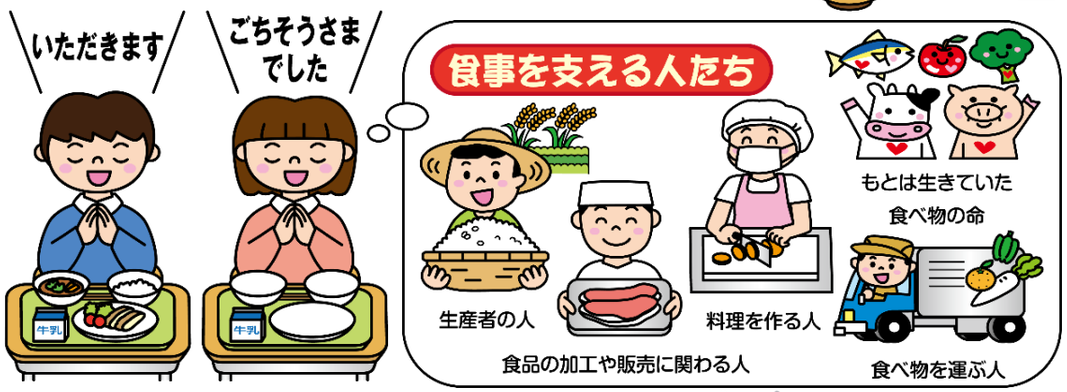
11月給食だより

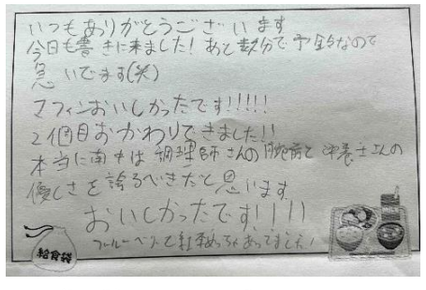
実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

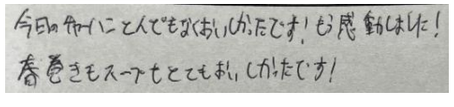
校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭（にいなめさい）」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



「感謝の気持ち」が伝わるお手紙✉

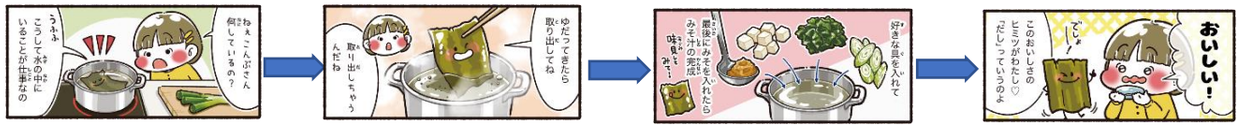
給食意見箱に届くお手紙を調理員さんと一緒に大事に読んでいます。手紙を読むと、日頃から感謝の気持ちを持って給食を食べてくれていることが作る側にしっかり伝わってきます。調理員さんもとてもよろこんでいて、届けられたお手紙が仕事の励みにつながっています。いつもありがとうございます。





おいしさのヒミツ

11月15日（がつ にち）はこんぶの日（ひ）です。
こんぶのうま味（み）を感（かん）じましょう。



「だし」は、材料から水でうま味成分を抽出した汁のことで、だしの材料には、昆布のほか、かつお節、干ししいたけ、煮干し、大豆、かんぴょう、干しえびなどがあります。また、昆布のうま味成分であるグルタミン酸にかつお節のうま味成分であるイノシン酸を加えて「合わせだし」にすることで、より深いうま味が出ます。自分の好きな合わせ出汁は何か、いろいろな組み合わを試してみるのも楽しいですね。

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。

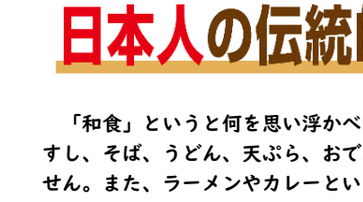
一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の４つがその特徴として挙げられています。

「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

「和食」に欠かせないもの

米



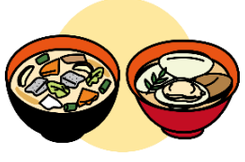
ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし

昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

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」を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