

しょくいく 食育だより

れいわ ねんど がつごう
令和4年度 11月号
かわぐちしりつあさひにしょうがっこう
川口市立朝日西小学校

11月24日は『和食の日』

11月24日は『いい日本食』と読めるので、『和食の日』として定められています。和食は、日本で育まれてきた伝統的な食文化です。ユネスコの無形文化遺産にも登録され、世界では今、大人気です。世界に誇れる日本の食文化をもっと知り、大切に守っていきましょう。

たさい しんせん しょくざい 多彩で新鮮な食材 と持ち味の尊重



日本の国土は南北に長く、水源が豊かで季節もはっきりしています。海・山・川・里の多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切にしたり、料理や、その土地独特の郷土料理などがたくさんあります。

けんこうてき しょくせいかつ 健康的な食生活を 支える食事



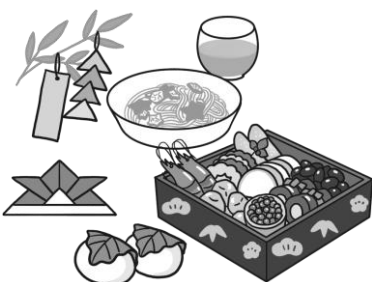
ご飯を中心に、汁物、魚・大豆製品・野菜をたくさん使うおかずがつく一汁三菜のスタイルは、栄養素のバランスがとりやすくなっています。また、動物由来の油脂（バターやチーズなど）をあまり使わないことも特徴のひとつです。

しぜん うつくし 自然の美しさ 季節の移ろい



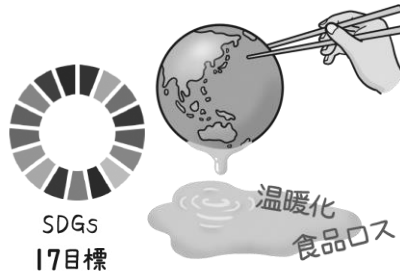
食べて味わうだけでなく、目で見たり、鼻で香を感じたり、五感を使って楽しむことができます。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付け方も美しく整えます。

ねんちゅうぎょうじ 年中行事との 深いつながり



季節や、人生の節目で行われる年中行事には、行事食が食べられてきました。健康や幸せを願い、家族や仲間と食べる行事食は、ともに食事をする事で人々の絆を深めてきました。

エスディージーズ わしょく SDGsと和食



漬物や切り干し大根などの保存食や、みそやぬか漬などの発酵食品の活用など、食べ物をむだにしない工夫や、地産地消、旬を生かす和食の伝統とその考え方は、地球を守るSDGsの観点からも世界から注目されています。

じゃくてん しょくえん 弱点は食塩



日本の食生活の課題のひとつが、食塩のとりすぎです。特に、しょうゆを多くつかったり塩漬けにしたりといった調理法は塩分をとりすぎてしまうという弱点があります。出汁のうま味や、お酢の酸味などで味にアクセントをつけ、塩分控えめを心掛けながら、素材そのものの味を楽しみましょう。



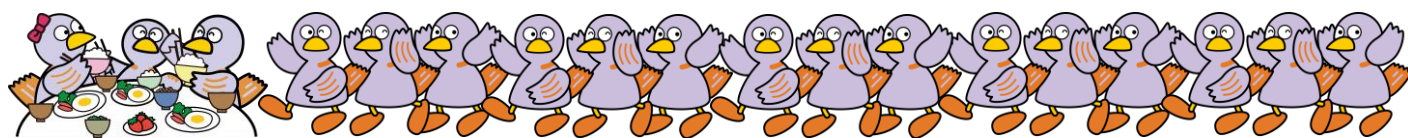
今月は 新米

今月は、『しんまい』です。埼玉県では、『彩のかがやき』『彩のきずな』という独自の品種が作られています。もちろん、みなさんが普段食べている給食のお米も、このふたつの品種を一定の割合で混ぜたものです。新米とは今年収穫されたものを指し、10月ごろからすでにお店などに出回っています。しかし厳密には、『米穀年度』という国で決められた制度により、1月1日から次の年の10月31日までに収穫されたお米がその年のお米として扱われているので、11月～12月31日までに収穫されたお米が特に新米と呼ばれます。

まだ始めたばかりで慣れていない人のことを『新米』と呼ぶことがあります。これには諸説あるのですが、真っ白でまだ何色にも染まっていない様をお米に例えたという説があります。また、新米は収穫して日が浅いことから、慣れていないという意味に変化したと言われています。

お米は、ほとんどが『でんぷん』でできていて、主にエネルギーをつくるもとになる食品です。しかし、その他にも、たんぱく質やビタミン・ミネラル・食物せんいなど様々な栄養素が含まれています。人間の体で作り出せない必須アミノ酸のバランス良いかどうかを示す数字として『アミノ酸スコア』があります。お米は、パンやパスタの原料となる小麦よりもアミノ酸スコアが高いのです。さらに、大豆製品はお米に足りないアミノ酸を補うことができるので、みそ汁とごはんの組み合わせは、栄養バランス的にもとても理にかなっています。

新米は、水分が多くふっくらつやつやに炊きあがります。また、香りも甘く、よりいっそうおいしく食べられます。秋の恵みに感謝しながら、おいしいお米をたくさん食べましょう。



11月の給食献立紹介

どろがめじる ○泥亀汁○～11月22日(火)～

<材料> 4人分

にんじん	60g
なす	32g
木綿豆腐	100g
油揚げ	20g
たまねぎ	60g
ほうれんそう	16g
みそ	40g
すりごま	8g
だし汁	560g

<準備>

- ・にんじん、なすをいちょう切りにする。(余裕があれば、なすは縦半分に切った後、皮目に格子状の切れ目を入れる。)
- ・豆腐は一口大のさいのめ切り。たまねぎを薄切り。
- ・油揚げは油抜きをして1cm程度の短冊切り。
- ・ほうれんそうは下茹でしてあく抜きをした後、2cm程度に切る。

<作りかた>

- ① 鍋にだし汁を沸かして、にんじん・たまねぎ・油揚げを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ② 豆腐・なす・ほうれんそうを入れて、軽く煮立たせる。なすに火が入ったら火を止めてみそを溶かし入れ、すりごまを入れて完成。

滋賀県の郷土料理です。

びっくりする名前ですが、すりごまにごったみそ汁を泥に例え、そこに浮いているなすを亀に例えたと言われています。なすは、給食では作業上いちょう切りですが、本場滋賀県では半分に切り、皮に格子状に切れ目を入れて亀に似せて作るそうです。