

給食だより 11月号

北区立王子第一小学校
令和2年10月30日



木の葉も色づき秋も深まってきました。朝・晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにし、体温の調整をしてください。また外から帰ってきたら、手洗い、うがいを忘れずに、食事をしっかりと、風邪予防のために体力と免疫力をつけるようご協力をお願いします。

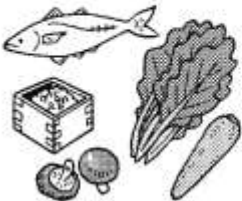
世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

いいにほんしょく
11月24日

「和食」の日

食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食生活」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「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する日本人の習わしであり、4つが特徴として挙げられています。

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

2 健康的な食生活を支える栄養バランス



飯・汁・菜・漬物を基本とする日本の食事スタイルは栄養バランスを取りやすい形といわれています。「うま味」を上手に使うことで動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



食事の場で自然の美しさや季節の移ろいを表現することも特徴の一つです。季節の花や葉を飾りつけたり、季節にあった調度品や器を利用して、季節感を楽しみます。

4 正月などの年中行事との密接な関わり



日本人の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みに感謝し、「食」を分け合い、食の時間を共有することで絆を深めてきました。

和食の基本 **だし**

だしは食材のうまみを取り出した汁のことで、和食の味の基本になっています。日本のだしは、おもにこんぶやかつおぶし、煮干し、干しいたけなどの乾燥した食品でとります。

だしを使うと塩を少し入れただけでもおいしく感じられ、塩分を減らすことができます。

給食では、料理ごとにかつお節等の種類を変えてだしのうまみを感じることができる工夫をしています。



11月給食目標・・・感謝して食べましょう



11月23日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。

私たちが毎日、安全でおいしい給食を食べることができるのは、たくさんの人たちのおかげです。給食を残さずおいしく食べて、感謝の気持ちをあらわしましょう。

心を込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」を

「いただきます」には、肉や魚、野菜や果物、米などをいただいていることへの感謝の意味があります。

また、「ごちそうさまでした」には、食事のために駆け回っていただいた人（食材を育てた人、食材を運んでくれた人、給食の献立を考えてくれた人、調理をしてくれた人など）への感謝の意味があります。

心を込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。

～11月の献立について～

6日（金）「ししゃもとちくわの二色揚げ・五目きんぴら」～いい歯の日給食～

11月8日は「いい歯の日」です。1口30回を目安にしっかりかんで食べるメニューを取り入れました。

11日（水）「だいこん菜めし・大蔵大根のおでん」～江戸東京野菜を食べよう給食～

江戸東京野菜「おおくら大蔵大根」を使った給食です。今回使用するおおくら大蔵大根は、給食用にあらかじめ必要量を種まきの時期に注文し、収穫される11月のみ使用できる特別なものです。おおくら大蔵大根の特徴は、頭からしっぽまで同じ太さで、肉質が緻密で、煮物やおでんに適しています。今回は、「葉」を菜めしに、「根」をおでんにします。

12日（木）「サウピカンサラダ」～ブラジル料理の給食～

「サウピカン」とはブラジルの料理で、じゃがいもを細く切って素揚げにしたものをいいます。サラダに入れることで野菜も一緒においしくいただくことができます。

20日（金）「魚のヤンニョムソースがけ」「韓国風サラダ」～韓国の料理～

「ヤンニョム」とは韓国語で「味付け」「薬味」という意味です。韓国風の特製ソース（ヤンニョムソース）を、からっと揚げた魚にかけて食べます。韓国風サラダは、のりが味付けポイントのさっぱりとしたサラダです。

24日（火）「深川めし」「千寿ネギと小松菜のみそ汁」～和食の日給食～

11月24日は、「和食の日」です。日本人の伝統的な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でもあります。給食では東京の郷土料理「深川めし」と、東京都産の食材「千寿ネギ」・「小松菜」を使ったみそ汁を出します。

26日（木）「ムサカ（ギリシャ風なすのみートグラタン）」～ギリシャ料理の給食～

ギリシャの伝統的な野菜料理です。本場は羊の肉で作るそうです。給食では豚肉を使います。

給食費引き落としのお知らせ

いつも給食活動にご協力いただきありがとうございます。



給食費の引き落としは、**11月5日(木)**となりますので、11月4日(水)までに忘れずに入金していただきますよう、ご協力よろしくお願いたします。