

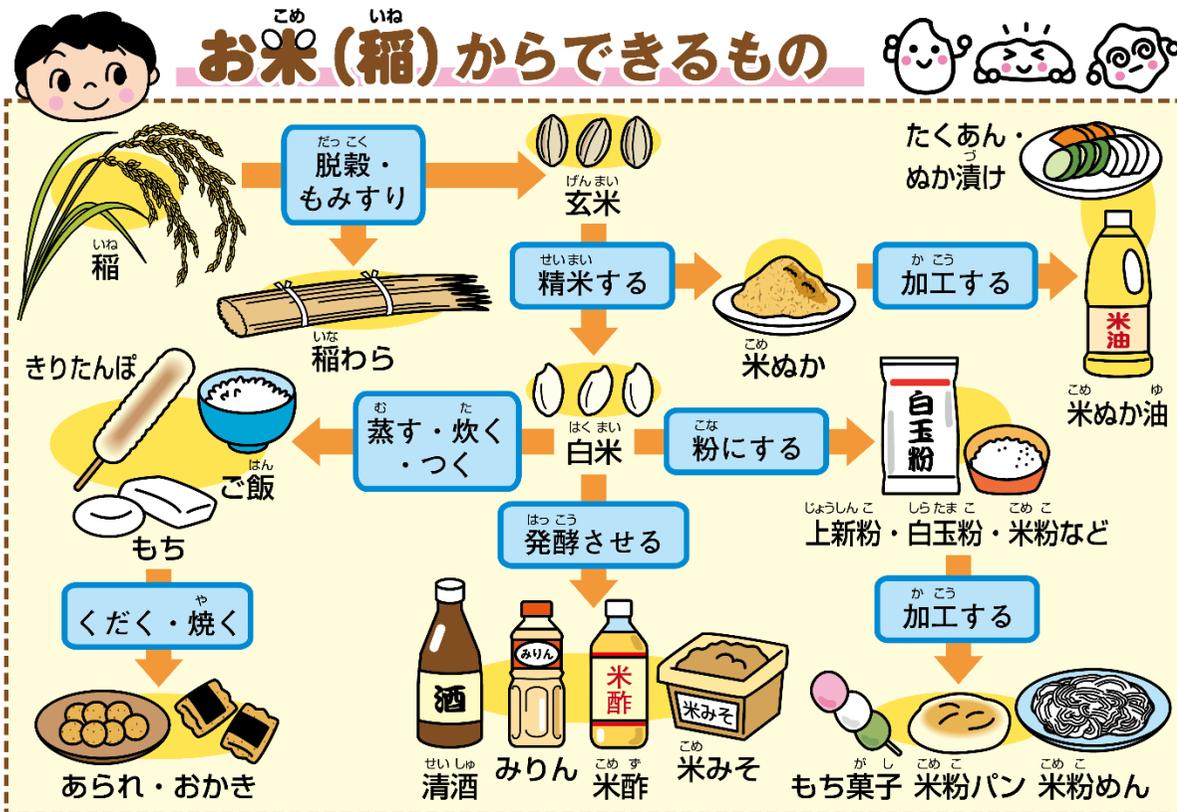
# 11月 給食だより

令和6年 11月 天草市立天草学校給食センター 文責 梶山

木の葉が色づき、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。食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。



新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による稲作が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄を除く各地に広まりました。現在では、全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。



## 和食の魅力とは?

「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で11年が経ちます。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基いて育まれてきた食に関する社会的習慣を意味し、右のような特徴があります。

11月24日は、「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしてみてください。

## 和食の4つの特徴

|                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <p><b>1</b> 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> | <p><b>2</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> |
| <p><b>3</b> 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>  | <p><b>4</b> 正月などの年中行事との密接な関わり</p> |

## 和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ごはん」を中心に、「汁」と「おかず」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」が基本です。給食では「一汁二菜」が基本です。栄養バランスがよく、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結びついています。

## 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つの基本味のひと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
-