

11月給食だより

令和6年10月
栄養教諭 平山

秋もだんだんと深まり、紅葉の季節となりました。肉、魚、野菜、きのこ、くだものなどいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で寒さに負けない体力づくりをしましょう。

「食欲の秋」旬の食材を食べよう！

「旬」とは、自然の中で育てた野菜や果物、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違います。食べ物によっては、「旬」に関係なく一年中出回っているものも多くあります。そういった食べ物の多くは、ハウス栽培のように暖かい部屋で育ったものや外国から輸入されたものです。

① 栄養価が高い

旬の食材は、そうでない時に比べて、栄養価が高く香りや旨みが豊富なので少ない調味料でも料理をおいしく味わうことができます。



② 価格が安い

旬の食材は、農作物でも魚介でも大量にとれた食材が一斉に市場に出回るため、価格が安く手に入ります。



③ 四季を感じられる

季節ごとに旬の食材が移り変わるの、四季がある日本ならではの楽しみです。



～ 秋の味覚 ～

野菜



かぼちゃ



里いも



さつまいも

果物



柿

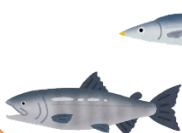


栗



りんご

魚介



さけ



さんま



さば

その他



きのこ



米

11月23日は「勤労感謝の日」

11月23日(土)は、「勤労感謝の日」です。もとは「新嘗祭(にいなめさい)」という祝日でしたが、戦後、新嘗祭は宮中で行われることとされ、「勤労感謝の日」という名前の祝日になりました。「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう日」です。給食を例にとっても、毎日の給食を安全においしく食べてもらうためには、目には見えないところで働いてくださっている方たちのさまざまな努力や苦労があることを忘れてはいけません。家族はもちろん、いつもお世話になっている人、食べ物や食べ物を作ってくれている人など、自分と関わるいろいろな人や物に感謝する日にしましょう。直接、お礼を言える機会はなかなかいかもしれませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

「いただきます」

「いただきます」には食べ物となった動物や植物の命をいただくことへの感謝の気持ちが表されています。



「ごちそうさま」

「ごちそうさま」には食事ができるようにとかけまわってくださった、さまざまな人の苦労をねぎらうあいさつです。



よく味わって食べる

料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。



11月24日は「和食の日」

いい 日本食

11月24日

和食は、自然の恵みを生かす日本の食文化として平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。日本人は四季のはっきりした変化や地理的な多様性を背景として、豊かな食材をもたらす自然を敬い、また、共に生きていく中で、独自の食文化である「和食」を育んできました。和食は、一汁三菜を基本とした栄養バランスのとれた食事と言われています。このすばらしい文化がなくなってしまうことがないように、学校給食でも和食文化を伝えていきたいと思えます。

<和食文化の特徴>

(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

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われていいます。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や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、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の一つです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、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

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

