



R3. 11月
宇城市学校給食センター

秋も深まり、朝夕も冷え込んできました。コスモスや紅葉で秋を感じつつも、冬が近づいているなあと感じる人も多いのではないのでしょうか。気温や草花だけでなく、寒くなるにつれて旬をむかえる食材も増えてくるので、食べ物からも季節の変化を感じてもらいたいと思います。

さて、今月は8日に「いい歯の日」、23日に「勤労感謝の日」、24日に「和食の日」があります。ぜひこの機会に、おうちでも「食」について考え、話題にしてみたいと思います。

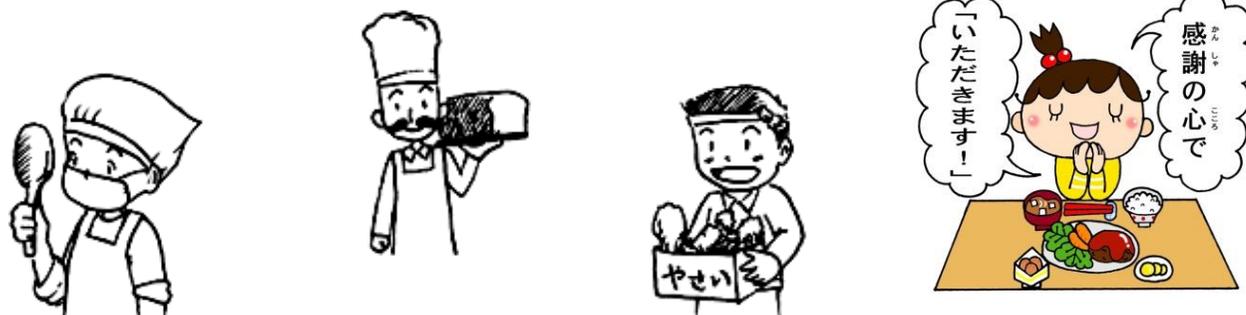
感謝の気持ちをこめて

「いただきます」「ごちそうさま」を！

11月23日は「勤労感謝の日」で、この日は「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民がたがいに感謝をしよう」という日です。もともとは「新嘗祭」といって、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日でした。

みなさん、家庭では何か決まった手伝いや仕事はありますか？給食当番は学級の中で自分が受け持つ「仕事」です。自分の仕事に責任を持つことは、将来の「仕事」の準備になるはずですよ。準備や片付けなどに責任をもって当番活動をしてください。

また、毎日の食事は、多くの命や、たくさんの人たちの手によって作られています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさま」をしましょう。残さず食べること、好き嫌いしないこと、食器を丁寧に扱うことも、食事を作ってくれる人たちに感謝することになります。周りの人への思いやりの心を大切にして、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



「和食」を見直そう！

「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いることをご存じですか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

●「だし」のうまみを知り、毎日の食事に「だし」のうまみをプラスしてみましょう！
主なだしの種類とだしのとり方を紹介します。組み合わせることでさらにおいしくなりますよ。

<p>昆布【うまみ成分：グルタミン酸】</p> <p>硬くしぼった布巾で昆布の表面を軽く拭き、キッチンばさみなどで切り込みを入れる。鍋に水と昆布を入れ、約30分～1時間程度浸してから中火にかける。沸騰直前に昆布を取り出したら完成！ 【用途】おひたし・煮物・だし巻き卵</p>	<p>かつお節【うまみ成分：イノシン酸】</p> <p>鍋に水を入れて火にかけ、沸騰させる。水が沸騰したところにかつお節を入れてすぐ弱火にする。2分ほど煮立てたら火を止め、ペーパーを使ってこせば完成！ 【用途】麺類のつゆ・すまし汁</p>
<p>しいたけ【うまみ成分：イノシン酸】</p> <p>煮干の腹わたを取り除く。鍋に水と煮干を入れ、30分以上浸す。鍋を強火にかける。沸騰直前で弱火にする。あくをとりながら、沸騰しないように10分程度煮立て、ペーパーでこしたら完成！ 【用途】みそ汁・炊き込みご飯・麺類</p>	<p>干し椎茸【うまみ成分：グアニル酸】</p> <p>鍋に冷水と干し椎茸を入れてラップをし、冷蔵庫で24時間以上つける。時短テクニックとして、人肌程度のぬるま湯に浸け、ラップをして常温に置くと約2～3時間で戻すことができる。 【用途】めんつゆ・煮物・炒め物</p>