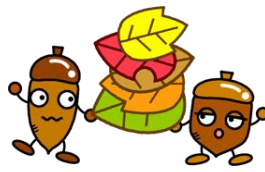


令和5年(2023年)

給食だより 11月



天水学校給食センター

今月の給食目標は、「感謝して食べよう！」

これから寒さが本格的になります。しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかない、じょうぶな体をつくりましょう。

感謝の心をもって、食事をしよう！

私たちの食生活は、食べものの命と、たくさんの人に支えられて成り立っています。食事の際は感謝の気持ちを忘れずに、よく味わって、なるべく残さず食べましょう。

世界にほこる、日本人の伝統的な食文化「和食」

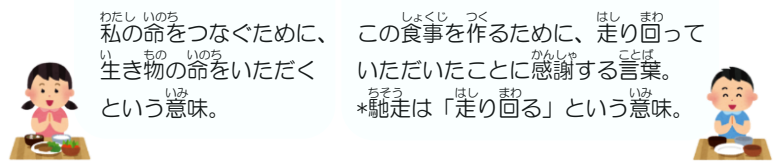
平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録決定し、話題になりました。

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食の文化です。また、「和食」には日本人の「自然を尊重する心」が表されています。



心をこめて、「いただきます」と「ごちそうさま」を言う

「いただきます」は、「ごちそうさま」は、



私の命をつなぐために、この食事を食べるために、走り回っていただきたことに感謝する言葉。
*馳走は「走り回る」という意味。

11月のふるさとくまさんデーは、「鹿本地域」の紹介です。

11月16日(木)に「お姫さん団子汁、菜果なます」を出す予定です。

鹿本地域では、さつまいもがたくさんとれます。お姫さん団子汁の団子は、ゆでて、つぶしたさつまいもをまぜて作られます。そのためやわらかい団子になります。お姫様のほっぺのようなやわらかさからこの名がつけられたといわれています。

菜果なますは、野菜と果物を大根おろしであえた料理です。お祭りなどの行事のときによく作られるそうです。

11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯を目指しましょう。



「食べる」ためには、かむことが必要です。食べものをかんで味わうことの大切さを見つめなおし、しっかり食べる習慣を身につけましょう。

11月23日(木)は「新嘗祭」という行事が行われます。

これは、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、穀物が豊かに実ったことに感謝するお祭りです。

『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。



和食の特徴

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

和食の味わいをつくるもの

*だし…魚介や野菜から水やお湯を使ってうま味をひき出したもの。

だしのうま味が、和食の味の基本。減塩にもつながる。

主な天然素材	昆布	かつお節	煮干し	干し椎茸	干しえび
作り方	乾燥させたもの	鰹を加熱・乾燥など加工したもの	小魚をゆでて乾燥させたもの	椎茸を乾燥させたもの	えびを乾燥させたもの
うま味	グルタミン酸	イノシン酸	イノシン酸	グアニル酸	グルタミン酸 イノシン酸

*調味料…米・小麦・大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させたもの。

主な発酵調味料には、しょうゆ・みそ・酒・みりん・酢があります。

*発酵食品…微生物の働きを生かして、食品中のうま味を増やしたもの。

食品が腐りにくくするための昔の人の知恵が詰まっています。

発酵食品の例として、納豆・つけもの・塩辛・くさや・なれずしがあります。