

# 11月 給食だより

2023年11月

逗子市立沼間小学校

いい にほんしょく  
11月24日は  
わ しょく ひ  
**和食の日**

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「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たいだけだと思います。

## 和食の4つの特徴

<p><b>1</b> 多様で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「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、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付いています。



## 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つの基本味の一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

## 和食のマナーをチェック!

<p><input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?</p> <p>食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか?</p> <p>おわんの持ち方 ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。</p>	<p><input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか?</p> <p>上の箸だけを動かす 上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事するのは、日本独自の習慣です。</p>
--	--	--

## 食事中的「手」、どうしていますか?

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか? ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

### おわんの持ち方



## 給食レシピ「ポテチキッコー」

給食メニューをご家庭の食事に!



【材料】5人分

	a	じゃが芋(いちょう切り)M~L	6こ
		塩・こしょう	少々
		鶏もも肉(唐揚げ用)	300g
	b	酒	大さじ1
		みりん	大さじ1
		しょうゆ	大さじ1 1/2
		生姜(すりおろす)	適量
	c	でんぷん	3/4カップ
		小麦粉	大さじ3
		油	
		ブロッコリー(小房に分ける)	1株
		塩・こしょう	

### 【作り方】

- ①鶏肉は、bで下味をしておく。
- ②ブロッコリーは、ゆで、から炒りをしておく。
- ③じゃがいもを油で揚げ、塩・こしょうをふっておく。
- ④①にcをまぶし、油で揚げる。
- ⑤③と④と②を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

