

和食文化に親しもう！

平成25年12月4日に、「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されました。これに伴って、11月24日（いいにほんしょくの日）は「和食の日」に制定されています。本校でも、11月24日を和食献立とし、「だし」のうま味を味わいます。また、文京区の取組として、日本茶と魚沼産コシヒカリが区内各校に提供されます。

～和食の4つの特徴～

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

各地で地域に根差したさまざまな食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理方法が発達しています。



健康的な食生活を支える栄養バランス

理想的な栄養バランスとなりやすい一汁三菜を基本としています。また、「うま味」を生かした調理で、油脂の使用量が少なくすみます。これは、日本人の長寿や肥満防止に役立っていると言われていいます。



自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った器を利用したりして、季節感を表します。



正月などの年中行事との密接な関わり

家族や地域で食事の時間を共にすることで、絆を深めてきたという伝統があります。



毎日の食生活に欠かせない「お米」



お米は昔から、私たちの暮らしに深く関わってきた食材です。

～ごはんの良い所～

●よくかむ習慣がつく

ご飯は、お米を粒のまま食べるので十分にかまないと消化されず、自然に良くかむ習慣がつけます。



●ゆっくり消化され、腹持ちが良い

お米は、糖が多数連なった「でんぷん」でできています。体の中に吸収するには時間がかかるため、血糖値の上昇が穏やかです。

●どんな料理にもあう

いろいろなおかずと組み合わせることができ、食卓を豊かにしています。

給食では、月に1度以上、必ず白いご飯を出しています。ごはん、おかず、汁物を口の中で混ぜ合わせながら食べる「口中調味こうちゅうじょうみ」は、日本の食文化の一つです。ごはんを中心とした和食献立を通して、ごはんばかり、おかずばかり食べるのではなく、「バランスよく食べる」習慣を身に付けていってほしいと思います。

なお、11月から、令和4年度産の新米を使い始めます。米農家さんが大切に育ててくれたお米を、残さず、よく味わって食べてほしいと思います。

感謝して食べよう

今月の給食目標は、「給食の大切さを知ろう」です。食材の生産者、食事を作る人などに、感謝の気持ちをもてる児童を育てていきたいです。また、気持ちを表す方法として、心を込めて食事のあいさつができるようになってほしいと思います。



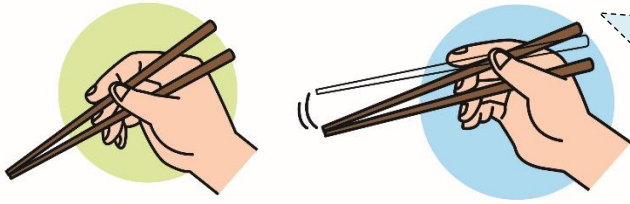
「いただきます」

肉や魚、野菜や果物、米などの命を頂いていることへの感謝の意味があります。

「ごちそうさま（ご馳走さま）」

食事の準備ために駆け回ってくれた人への感謝の意味があります。

～11月の献立より～ おはしを正しく使って食べてみよう！



箸の正しい持ち方

- ①上の箸は鉛筆の持ち方で持つ。
- ②下の箸は親指と人差し指の間にはさみ、薬指の爪の横に当てる。
- ③親指、人差し指、中指の3本で動かす。

★正しくおはしを持てたかな？チェックシート できたら、マークに色をぬってみましょう。

月	火	水	木	金
😊	😊	😊	😊	😊

★おはし名人への道★その①「つまむ」

里芋ビーンズポテト

●材料（1人分）

里芋（いちょう）	・・・	20.00	g
じゃがいも（いちょう）	・・・	45.00	g
揚げ油	・・・	6.00	g
大豆	・・・	12.00	g
でんぷん	・・・	6.00	g
揚げ油	・・・	2.00	g
塩	・・・	0.20	g
こしょう混合	・・・	0.02	g
パプリカ(粉)	・・・	0.03	g
ガーリックパウダー	・・・	0.05	g

●作り方

- ①大豆はゆでて、片栗粉を付け揚げる。
- ②里芋とじゃがいもはカラッと揚げる。
※低めの油から揚げて、芋がやわらかくなってきたら火を強めると表面がカリッとします。
- ③調味料を①②にまぶす。

食事をするときには欠かせない「箸」。正しい箸づかいを練習できるメニューを集めました。箸を正しく使って、マナー良く食事ができるようになりますように！



★おはし名人への道★その②「はさむ」

梅肉和え

●材料（1人分）

キャベツ（短冊切り）	・・・	20.00	g
にんじん（千切り）	・・・	10.00	g
もやし	・・・	15.00	g
糸削り節	・・・	0.50	g
こいくちしょうゆ	・・・	2.00	g
本みりん	・・・	1.50	g
ねり梅	・・・	1.00	g

●作り方

- ①野菜はさっとゆで、冷水にとって冷やす。
- ②調味料を混ぜ、野菜と糸削り節を和える。

★おはし名人への道★その③「ほぐす」

秋刀魚の甘露煮

●材料（1人分）

水	適宜	
角切り昆布	0.50	g
上白糖	6.00	g
本みりん	2.40	g
こいくちしょうゆ	6.00	g
しょうが（千切り）	1.50	g
穀物酢	1.20	g
さんま筒切り3等分	1.00	切
片栗粉	0.50	g

水分が煮詰まりやすいので、様子を見ながら煮てください。

●作り方

- ①昆布は水で軟らかくしておく。
- ②鍋に昆布を敷き、その上に秋刀魚を並べる。
- ③調味料を入れ、さんまにかぶるくらい水を入れ、クッキングシートで落とし蓋をして2時間以上弱火で煮る。
- ④さんまを取り出し、煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつける。さんまにかけて完成。