



11月 給食だより



令和3年度11月号
狛江市立狛江第一小学校

11月24日は和食の日です



「和食」とは、私たちが住んでいる日本で、昔から受け継がれてきた世界に誇るべき食文化で、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。11月24日(いい日本食の日)は、『和食』の日として日本全国の一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、次世代に「和食」文化を保護・継承していくことの大切さを共有していくための日です。

「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・・・日本は南北に長く海・山・里と豊かな自然に恵まれ、各地域に根差した多様で新鮮な旬の食材が用いられ、その素材を活かす調理技術などが発達しています。
- ◆ 健康的な食生活を支える栄養バランス・・・一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的なうまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成で、「うま味」を上手に使うことで、長寿や肥満防止に役立っています。
- ◆ 自然の美しさや季節の移ろいの表現・・・食事の場で季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った調度品や器を利用し、自然の美しさや四季の移ろいを表現し、季節感を楽しみます。
- ◆ 正月などの年中行事との密接な関わり・・・年中行事と密接に関わって育まれ、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。

日本が長寿国である理由は、このような優れた食事内容にあると国際的にも評価されています。

海外では理解されにくかった「うま味」は、日本の学者によって発見！

様々なうま味成分は、様々な種類があり、様々な食材に含まれています。

- ◆ グルタミン酸・・・昆布、チーズ、緑茶、野菜類(トマト、白菜)
- ◆ イノシン酸・・・かつお節、肉、魚
- ◆ グアニル酸・・・干し椎茸
- ◆ コハク酸・・・貝類、清酒



11月から12月にかけて、市内小学校で、「こま井りレー」が始まります！



狛江市内の小学校で地場野菜を使った「こま井」がリレー形式に登場します！こま井とは、市制施行40周年記念事業の一環として、狛江の魅力の一つである新鮮な野菜を生かし、狛江産野菜を使用した野菜丼です。

11/29一小 → 11/30緑野小 → 12/2六小 → 12/3和泉小 → 12/6三小 → 12/10五小と、バトンがわたります。

免疫力がアップする献立の決め方

1食の献立を組み立てるときの基本「一汁三菜」

①ご飯・パン・麺類などの「主食1品」

②肉・魚・卵・豆腐や納豆などのたんぱく質を多く含む食材による「主菜1品」

③野菜や豆類などの「副菜2品」

④味噌汁やスープなどの「汁物」※野菜を多く入れると副菜に代えることができます。

免疫力を上げるために、よい睡眠も不可欠です。「睡眠ホルモン」の生成、分泌を促すため3食の食事はとても大事です。



免疫力は、体の中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力です。食生活で病気を防ぐ力をつけよう！

