



給食だより



令和5年度11月号
狛江市立狛江第一小学校



給食は多くの人に支えられています

給食が、わたしたちのところに届くまでに多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦労や努力に支えられて、わたしたちは給食を食べることができます。

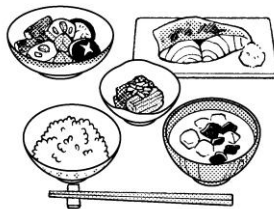
また、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べきれずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べきれる量を盛り付けてもらい、残さず食べるようにしましょう。



11月24日は「和食の日」です

ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化 登録から10年

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。



このうま味は、和食の味の基本です。一小の給食でも、昆布やかつお節などを水やお湯を使って、煮出してうま味をひきだし、「だし」として、汁物や煮物を作っています。天然素材をつかした「だし」は、香りがよく、うま味が豊富なので、塩分が少なくても、素材の味を美味しく味わうことができます。

「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・・・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な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・・・ほし椎茸
- ◆ コハク酸・・・貝類、清酒



だしをとってみませんか？

こんぶとかつお節の混合だし編

【材料1人分】水170mL、こんぶ3g（水の重量の2%）、かつお節3g（水の重量の2%）



給食の栄養価について

給食の栄養価計算に使用している食品成分表が改訂され、エネルギーの算出方法が見直されました。その結果、同じ内容の給食でも、エネルギーが5%程度少なく産出されるようになります。新しい食品成分表を使用しているため、献立表のエネルギーの数値は下がっていますが、給食の内容や量は今まで通りとなっています。引き続き、成長期に必要な栄養価を満たした給食で、子供たちの健康と成長を支えていきますので、よろしくお願いいたします。

