



給食だより



令和5年10月31日 宝立小中学校共同調理場(前期課程)

ふく風もめっきりつめたくなりました。朝と夕方の気温の差も大きいですね。かぜをひかないように気をつけて元気にすごしましょう。

和食のよさをしろう

11月24日は「い(1)い(1)に(2)ほんしょく(4)」で和食の日です!

平成25年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」は、日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継いできた文化です。「和食」には、大きく4つの特徴があります。



☆特徴その1 いろいろな食材と活かし方

切る、煮る、焼く、蒸す、ゆでる、あえる、あげるなど、食材をよりおいしくする工夫があります。

☆特徴その2 栄養バランス

一汁三菜は、理想的な栄養バランスです。ご飯に汁物を1品、おかずに主菜1品・副菜2品で構成された献立です。

「うま味」を上手に使うことによって、動物性油脂が少なく健康的です。

☆特徴その3 自然の美しさや季節感

季節の花や葉などを料理に飾ったり、季節に合った器を利用し、季節感や自然の美しさを表現しています。

☆特徴その4 行事と関わり

日本には、1年の行事の中でそれぞれに合わせた食事があり、食事の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めています。



「和食」をいただきます。

11月24日「和食」の日
一般社団法人和食文化国民会議 (和食・和食会)

食事のあいさつには意味があります



いただきます
食べ物(もの)はもともと生きて動物(どうぶつ)や植物(しょくぶつ)の命(いのち)です。その命(いのち)をいただくことへの感謝(かんしゃ)が込められています。

ごちそうさま
漢字(かんじ)で「ご馳走(ちそう)さま」と書き、食事(しょくじ)を用意(ようい)するために駆け回(まわ)ってくださる方(かた)に感謝(かんしゃ)の気持ち(きもち)が込められています。

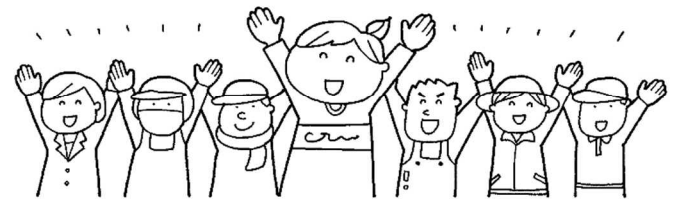
Q. レストランなどで外食(がいしょく)をする時(とき)も食事(しょくじ)のあいさつをするの?



A. 日本(にほん)では食事(しょくじ)の前(ぜん)後に「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつ(あいさつ)をします。このあいさつ(あいさつ)には、食材(しょくざい)となつた動物(どうぶつ)の命(いのち)や食事(しょくじ)づくりにかかわつた人(ひと)たちへの感謝(かんしゃ)の気持ち(きもち)が込められています。外食(がいしょく)であっても食材(しょくざい)となつた命(いのち)やかかわつた人(ひと)の労力(らうりき)があります。食事(しょくじ)のあいさつ(あいさつ)の意味(いみ)を考え(かんが)え、心(こころ)を込め(こめ)ていきましょう。

学校給食(がっこうきゅうしょく)は多く(おほく)の人がかかわっています

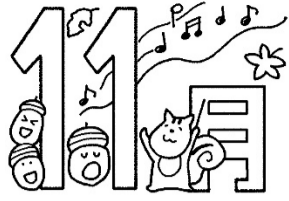
学校給食(がっこうきゅうしょく)は栄養士(えいようし)が献立(けんたい)を考えて、調理員(ちようりいん)さんが給食(きゅうしょく)をつくれます。また、使(つか)われる食材(しょくざい)は農家(のうか)さんや漁師(りようし)さん、畜産(ちくさん)農家(のうか)さんなどの生産者(せいさんしゃ)が育てたりとったりしたものを運送業者(うんそうぎや)さんが運びます。このように多く(おほく)の人の力(ちから)によって、学校給食(がっこうきゅうしょく)はみなさんのもと(もと)に届け(とど)けられているのです。



「読書週間」

10月27日から11月7日まで

11月1日に大人気「しろくま」シリーズから「うみのごちろうしろくま」より、「たこ焼き」をピックアップしました。お楽しみに!!



給食だより

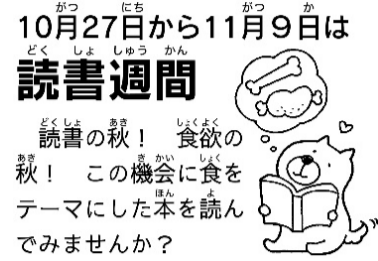


令和5年10月31日 宝立小中学校共同調理場(後期課程)

吹く風がめっきり冷たくなりました。朝晩の気温の差も大きいですね。風邪をひかないように気をつけて元気に過ごしましょう。



和食の良さを知ろう



「和食の日」は、“実りの季節”である秋、11月24日に制定されています。

「和食の日」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界的にも注目度が高い「和食」についてお話しします。

【どうして11月24日が「和食の日」なの？】

一般社団法人 和食文化国民会議では、11月を『和食月間』と位置づけ、日本人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、共有するためのきっかけづくりを行っています。

なかでも、11月24日を『1(い)1(い)24(にほんしょく)』という語呂合わせから「和食の日」と制定しました。

また、出汁素材として古くから日本人の食生活を支えてきた“かつお節”に着目し、同じ11月24日を『1(い)1(い)2(ふ)4(し)』=「かつお節の日」としました。

【和食の魅力って何だろう？】

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は周囲を海に囲まれた島国であり、山や川、盆地など豊かな自然が広がっています。

各地域に根ざした多種多様な食材が存在し、その素材の味わいをいかす調理技術が育まれてきました。

②栄養バランスに優れた健康的な食生活

和食の基本スタイルは「一汁三菜」です。

ご飯に汁物、主菜と副菜2つの献立のことを指します。

いろいろな食材を少しずつとれることから、栄養のバランスがよいと言われています。

③自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の花や葉を使って料理を彩り、四季の移ろいを楽しむのも特徴のひとつです。

器や調度品も季節に合わせ、豊かな自然を楽しみます。

④正月などの年中行事との密接な関わり

正月のおせちや十五夜の月見団子など、和食は日本の年中行事と密接に関わっています。

自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間をともにすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

これらが、無形文化遺産に登録された理由とも言えます。

普段何気なく食べている和食ですが、改めて考えてみると奥が深い計算された料理だということがよく分かりますね！



【日本人なら知っておくべき！一汁三菜の置き方とその理由】

先程も「和食の基本スタイルは「一汁三菜」とお伝えしましたが、それぞれ置く位置が決まっています。

皆さんは正しい配置をご存じですか？今一度、確認してみましょう。



●正しい配置

一汁三菜は向かって手前の左にご飯、手前の右に汁物、右奥に焼き魚などの主菜、

左奥に煮物などの副菜、真ん中に和え物や酢の物などの副々菜という形で置きます。

また、箸は持つ部分を右側にして手前に横一文字(日本では右利きの方が多く、使いやすくするため)に、お茶は右側に置くようにしましょう。

【外国人の期待度 NO.1 は、和食だった！】

観光庁が発表した訪日外国人消費動向調査によると、「訪日前に期待していたこと」は温泉や宿泊、自然観光をおさえ、7割近くが「日本食を食べること」と回答しました。

さらに、「今回したこと」の約96%、「次回したいこと」の約55%においても、「日本食を食べること」という回答が得られました。

一度の体験ではなく、より嗜好性を求める魅力が和食にはあるということですね☆

また、訪日外国人が「最も満足した飲食についての理由」として、“魚料理”では「品質がよい」という評価が突出しており、魚食大国の実力が表れています。