



# いただきます11月号

R7.Nov 白山市立美川中学校



山々の紅葉も鮮やかに映え、秋が深まってきました。もう冬の足音も聞こえてきますね。今月は「いい歯の日」、「勤労感謝の日」、「和食の日」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。



## 11月24日は和食の日



2013年に『和食：日本人の伝統的な食文化』はユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本には、豊かな自然や気候風土のもとで生まれてきた食文化があります。この伝統的な食文化や「自然を尊ぶ」大切さを考える日として、11月24日が「和食の日」と制定されました。



## 『まごわやさしい』でバランスのよい食事



一汁三菜を基本とした和食は理想的な栄養バランスと言われています。「まごわやさしい」は和食に欠かせない食材を覚えやすく語呂合わせにした合言葉です。7種類の食材をまんべんなく取り入れることで自然と食事バランスが整いやすくなります。



豆類



ごま  
(種実類)



わかめ  
(海藻類)



野菜



さかな  
(魚介類)



しいたけ  
(きのこ類)



いも  
(いも類)



## 和食に欠かせない「ご飯」

和食は、「お米」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「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。



## 11月の給食より

### ◇12日…お話給食『おいしくて泣くとき』

貧困家庭の子どもたちに無料で「こども飯」を提供する『大衆食堂かざま』。その店のオーナーの息子、中学生の心也は、「こども飯」を食べにくる幼馴染の夕花が気になっていた。ある日、心也と夕花は面倒な学級新聞の編集委員を押し付けられたことから距離が近づき、そして、ある事件に巻き込まれていく。

給食では、大衆食堂かざまの裏メニューであるバターしょうゆ焼うどんが登場します。



## 日本人が発見した「うま味」

明治時代に、日本の科学者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。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。

### ◇25日…和食の日の献立

白山市の給食では、汁物や煮物の出汁は朝から時間をかけて取っています。

25日の豆腐とわかめのみそ汁も、うるめいわしから出汁をとります。出汁のうま味が味の決め手となります。

日本が世界に誇る和食の良さを改めて感じ、その恩恵に感謝して食べてみましょう。



画像作成：Microsoft Copilot (AI 画像生成)

### ◇19日…世界のジオパーク給食 『カオバン・ノンヌオック国立地質公園』(ベトナム)

カオバン・ノンヌオック国立地質公園は、遺跡を通して地球の歴史を学ぶことができる珍しい場所です。美しい滝があり、いろいろな文化を持つ人々が暮らしている地球の宝箱のような国立公園です。

給食では、ベトナムのサンドイッチのバインミーとベトナムの国民食のフォーガーが登場します。