

いただきます!



# いただきます11月号

R6.Nov. 白山市立鳥越中学校



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」、「勤劳感謝の日」、「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かがでしょうか。

## 世界に誇れる！ 和食 について



### 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。

### 「和食」の4つの特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活 
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり 

### 「和食」の味わいを作るもの

<b>和食の基本「だし」</b> だしのうま味を活かすことは減塩にもつながります。  かつお節      昆布 煮干し      干しいたけ	<b>味付けに欠かせない「発酵調味料」</b> 米・小麦・大豆などの穀物・熟成させて作ります。  みそ      みりん      しょうゆ
--	---

### 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。

### 日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、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。

### 11月の給食より

#### ◇8日…『いい歯の日』

11月8日はいい歯の日です。

この日はよく噛んで食べる食材を多く使用した献立です。よく噛んで食べましょう。



#### ◇19日…世界のジオパーク給食 『济州島(韓国)』

火山活動によってできた济州島は、火山地形が原形のまま保存されており、景色が美しく島全体が一つのジオパークに認定されています。給食では、ビビンバとカムジャンが登場します。

#### ◇25日…和食の日の献立

和食の基本となる食材の頭文字をとって

「まごわやさしい」という合言葉があります。

25日の献立は『まごわやさしい』の食材が全て入っています。

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

