



きゅうしょくだより 11月

令和4年10月31日
墨田区立菊川小学校
家庭数配布

給食では「地産地消」を推進しています！

地産地消という言葉をご存じですか？ 地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。

地産地消のいいところ

- 新鮮な旬の食材が食べられる
- 生産者の顔が見えるので安心感がある
- 輸送距離が短くなり、環境に優しい
- 地域経済の活性化につながる
- 食べ物を大切にすることが育つ

1 1 8
11月8日は「いい歯の日」です。
健康な「いい歯」を保ち、食事を
おいしく食べよう



健康な「いい歯」を保ち、食事を
おいしく食べられるように、以下
のことに気を付けましょう。

よくかんで 食べよう	おやつは時間や 量を決めて 食べよう	甘い物は とり過ぎない ようにしましょう	カルシウムを 多く含む食べ物 をとろう	食べた後は 歯をみがこう

和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていいただければと思います。

和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> 	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> 
<p>3 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> 	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p> 

和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に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、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士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。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆昆布…グルタミン酸
- ◆カツオ節・煮干し…イノシン酸
- ◆干しいたけ…グアニル酸



和食のマナーをチェック!

<p><input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか？</p> <p>食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか？</p> <p>おわんの持ち方 ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか？</p> <p>上の箸だけを動かす 上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。</p> 
--	--	---