

11月給食だより

令和4年11月
調布市立第三小学校
校長 秋國 光宏
栄養士 湯本 歩

1 1 B
いい歯を保ち、
食事をおいしく
食べよう



むし歯や歯周病など、口の中に病気があ
ると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、
栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食
事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

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

“食事のあいさつ”に込められた思い

11月23日は「勤労感謝の日」

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさ
つには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然
の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す
ことばです。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、
この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気
持が含まれています。単なるあいさつとしてはではな
く、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っ
ていることを忘れず、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

今月の献立紹介

30日(水) ゲゲゲ忌

調布市名誉市民・水木しげるさんの功績をたたえ、調布市は命日の11月30日を「ゲゲゲ忌」としています。
今年は生誕100周年です。水木さんの好物や登場するキャラクターを模した給食を出します。ぜひ、お楽しみに！

- 21日(月) ぬりかべ黒ごまプリン ぬりかべのキャラクターに模した黒ごまプリンです。
 - 28日(月) ゲゲゲのドーナツ 水木さんさんの好物のドーナツを豆乳で作りました。
 - 30日(水) ぬりかべトースト 食パンに練りごまをぬって、トーストしました。
- ぬりかべの目は教室でつけて、いろんな顔のぬりかべを作ってみましょう！

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。この「和食」とは、料理のことだけでは
なく、「自然の尊重」という精神に基づいて育てられてきた
食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があり
ます。持続可能な社会を実現するためにも大切にしてい
きたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化
振興会が定める「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 自然の美しさや 季節の移ろいの表現</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、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二
菜」や「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、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。イノシン酸やグ
アニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩
味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のひと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。

「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>□「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>□食器の正しい置き方を 知っていますか？</p>	<p>□箸を正しく持てて いますか？</p>
---	---------------------------------	----------------------------