

11月食育だより

令和5年度
調布市立富士見台小学校
校長 小俣 弘子
栄養士 山本 美杏

ふるさとの食文化を知ろう！

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの）

岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け

◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）

北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし

◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）

秋田県・しょっつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



食事中的「手」、どうしていますか？

おわんの持ち方



4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？

今月の献立紹介

11月8日はいい歯の日

8日（水）「いい歯の日」



いつまでもおいしく、楽しく食事を味わうためには歯が大切です。この日の献立はよく噛んで食べるためのカミカミメニューにしました。歯を強くするカルシウムが豊富な乳製品、歯ごたえのある根菜や豆類を使ったメニューにしました。普段からよく噛んで食べるよう意識しましょう！

★ブックメニュー★

11月20日～12月15日はもみじ読書月間です。給食では、本を参考にしたブックメニューが登場します。ぜひ、図書室へ行って本を読んでみて下さい。

20日（月）「スイートポテト」

参考「ルルとララのスイートポテト」
作・絵：あんびる やすこ



21日（火）「こまったさんのコロッケ」

参考「こまったさんのコロッケ」
作：寺村 輝夫
絵：岡本 颯子



22日（水）「和食の日（24日）」

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（いけだきくなえ）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つの基本味の一つとして世界でも認められています。給食でも昆布や干し椎茸、かつお節などで出汁をとった和食を作ります。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なるといいですね。



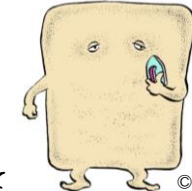
11月24日は和食の日

27日（月）～30日（木）「ゲゲゲ忌」

「ゲゲゲの鬼太郎」の原作者である漫画家・水木しげるさんは調布市の名誉市民です。鳥取県境港市で育ち、昭和34年から93歳で亡くなるまでの56年間に調布市で過ごしました。

調布駅～西調布駅間にある「鬼太郎ひろば」が市民の憩いの場となっているほか、市内を走るミニバスやマンホールにも、鬼太郎や目玉おやじ、一反もめんなどの妖怪たちが描かれています。

調布市では水木しげるさんの功績を称え、命日である11月30日を「ゲゲゲ忌」とし、水木さんを偲ぶ様々な催しが行われます。富士見台小学校の給食でも「ゲゲゲ忌」にちなんで、27日～30日は水木さんの出身地である鳥取県の郷土料理や水木さんの好物だった料理、ゲゲゲの鬼太郎にでてくるキャラクターをイメージした献立です！



©水木プロ