



# きゅうしょくだより

令和4年10月28日  
調布市立若葉小学校  
校長 生田目 将

秋が深まってまいりました。給食では、引き続き、旬の食材や行事食を通し、季節の移ろいを感じられるよう努めてまいります。

## ★11月の給食目標は…感謝の気持ちをもって食事をしよう

食事の前の「いただきます」、食事の後の「ごちそうさまでした」のあいさつには、「自然の恵み、命をいただくことへの感謝」や「食事を作るためにかかわった人々への感謝」の意味が込められています。

また、11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと、その年の収穫に感謝する日でした。私たちが普段食べているものは、どのように作られているのか、ぜひ、ご家庭で話しながら食べてください。

食事のあいさつも、意味を知ったうえで、心を込めて言えると良いですね。

## 11月23日は「勤労感謝の日」



## 今月の地場野菜 ねぎ・キャベツ・里芋

給食では、地域のことをより深く知るきっかけになることや、農業への理解を深めることなどを目的とし、これからも地場野菜を使ってまいります。



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しましょう。

## 【11月30日(水)は、ゲゲゲ忌献立です】

「ゲゲゲの鬼太郎」の作者である漫画家・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。また、今年は生誕100周年です。

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、様々な催しが行われています。そこで、この日は「ゲゲゲ忌」にちなみ、水木しげるさんが大好きだった「鶏団子と白菜のスープ煮」とキャラクターの「ぬりかべトースト」を作ります。

## 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ま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だければと思います。

## 和食の4つの特徴

<p><b>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</b></p>	<p><b>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</b></p>
<p><b>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</b></p>	<p><b>4 正月などの年中行事との密接な関わり</b></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「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><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><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>
---	--	---