

2021年  
11月

# 給食だより

御所市学校給食センター

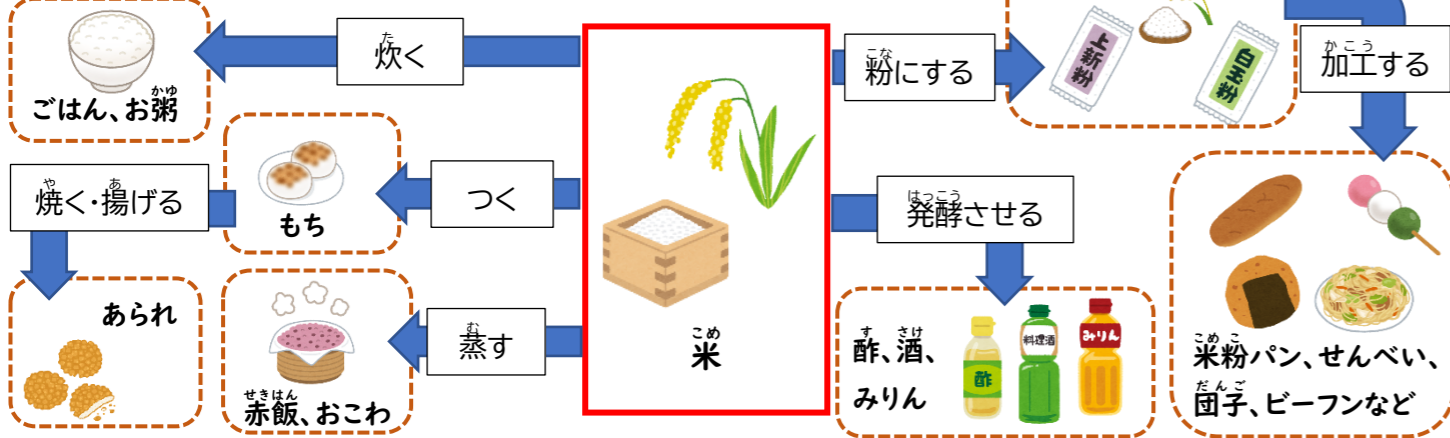


朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬がすぐそこまでやってきていることを感じられるようになってきました。これからの季節は、空気が乾燥し、ウイルス性の感染症が流行しやすくなります。新型コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザなどの感染にも注意が必要です。石けんを使って正しく手洗いをし、消毒も欠かさずに行いましょう。家に帰った時はうがいもしましょう。また、日々の体調管理も大切です。早寝早起きを心がけて1日3回の食事をとり、病気に負けない体づくりをしましょう！

## 新米の季節です!!

スーパーなどの店頭に並んでいる米に、「新米」の表示が目立つようになりました。10月に刈り取られ、もう新米を食べた人もいかもしれませんね。給食でも11月から新米を使用します。米という字は、「八、十、八」が組み合わさってできています。これは88回の手間をかけて米が作られているからです。お茶碗1杯には米が約3200粒あります。稲の1株には20の穂があり、ひとつの穂からは、80~100粒ほどの米が取れます。そのため、お茶碗1杯には約2株分の稲が使われています。残さずにおいしく食べたいですね。米は炊いてごはんとして食べるだけでなく、昔から様々なものに加工されてきました。せんべいやもち、団子、酒、みりん、みそ、酢など日本人の食卓に欠かせない加工品がたくさんあります。

昔の人々の知恵や技術が今の日本の食文化につながっていますね。



### 給食センターからこんにちは!

みなさんが給食で食べているみそ汁やすまし汁、和風の煮物に使用しているだしは、かつお節などの魚、昆布、しいたけを合わせたものを使用しています。だしのうま味がしっかり感じられるように濃くだしをとっています。うま味をきかせることで調味料が少なくてもおいしく仕上がります。給食センターでは、うす味だけどおいしく食べてもらえるように、だしとりにこだわっています。

和食に欠かせないだしに使われるかつお節には「イノシン酸」、昆布には「グルタミン酸」、しいたけには「グアニル酸」という「うま味成分」が含まれています。うま味は日本人が約110年前に発見し、世界の人からも「UMAMI」として注目されています。

だしに使う食材以外のトマトやチーズ、アスパラガス、肉類などにもうま味成分が含まれています。2種類以上のうま味成分を合わせると、うま味が強く感じられておいしくなります。このことをうま味の相乗効果といいます。

## あじわいメモ ~11月の給食~

### いい歯の白

今日は、8日と18日がいい歯の日です。一口20~30回を目標に、よく噛んで食べましょう。



よく噛んでだ液(つば)が出ることで、歯に食べかすが残りにくくなり虫歯を予防することができます。

### 「噛みごたえのある食材」

8日の給食  
茎わかめ、れんこん

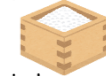
18日の給食  
ごぼう

### 大和の学校給食週間(11月15日~19日)

奈良県の学校給食では、11月15日~19日を「大和の学校給食週間」として、地場産物の利用向上に取り組んでいます。みなさんが住んでいる奈良県や御所市で、生産または製造された食材を給食に取り入れています。地元の食材に注目して味わって食べましょう。献立表にも、奈良県産の食材を太字にして表しています。

### ★米

奈良県は四方を山に囲まれ、稲作環境に優れた地理条件がそろっています。日本にはたくさんの米の品種がありますが、奈良県内では主に「ヒノヒカリ」という米が作られており、粘りと甘み、モチモチ感があるのが特徴です。



### 御所市内で作られた食材

青ねぎ、木綿豆腐、うすあげ、パン

給食のごはんもヒノヒカリを使用しています!

### ★大和まな

大和まなは、昔から奈良県内で栽培され、大和の伝統野菜となっています。小松菜と同じ仲間ですが、大根の葉のような切れ込みがあり、柔らかく甘みがあります。



### ★柿

「柿が赤くなれば医者が青くなる」といわれるほど柿には栄養が豊富に含まれています。奈良県は柿の出荷量が全国2位で、奈良県を代表する果物の1つです。10月から「富有柿」という甘柿が旬を迎えます。18日の給食にも富有柿を使用しています。甘い秋の味覚を楽しみにしていただきね。



### 稲後の白(22日)

11月24日は、「いい日本食(和食)の日」です。「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ています。「和食」とは、ただ単に料理のことだけでなく、日本の豊かな自然や気候、風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、和食文化が失われつつあります。和食の価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。



22日の和食献立の奈良のっぺは奈良県の郷土料理です。野菜や芋、厚揚げ、こんにやくなどを使った精進料理で、12月の春日大社若宮で開催される「おん祭」の時期に食べられる料理です。



### 食育の白(24日)

11月は、カナダ料理です。カナダは、多くの移民を受け入れているので、地域や民族によって各地で特色が異なり、様々な国の料理が食べられています。



メープル(カエデ)の樹液を煮詰めて作られている「メープルシロップ」はカナダの特産品として有名で、カナダの国旗にもメープルの葉が描かれています。パンに付けたり、デザートに使ったりするのが日本では一般的ですが、カナダでは料理に使用することもあります。



世界の料理を味わいましょう!