

2022年 11月 給食だより



11月24日は「いい日本食」で和食の日!



「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いることをご存じですか?ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、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、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

世界で大人気! 和食の特徴

<p><b>自然の味を生かしている</b> 海や川、山や里でとれるさまざまな新鮮な食材を使い、自然の味を生かす調理法で作られる。</p>	<p><b>ごはんを主食にしている</b> ごはんを主食に、汁物やおかずを組み合わせた献立が基本。いろいろな食材を使うので、栄養バランスがよく、健康的な食生活を支える。</p>
<p><b>うま味を活用している</b> 昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどを使ってだしをとり、そのうま味を活用して料理をおいしくする。</p>	<p><b>季節を表現している</b> 自然の美しさや春夏秋冬の季節の移り変わりを、うつわや盛りつけ、部屋の飾りなどで表現する。</p>
<p><b>行事にあわせた料理がある</b> お正月のおせち料理や、ひな祭りのちらしずしなど、行事に合わせた料理があり、家族や地域の人々と一緒に味わう。</p>	<p><b>地域ごとに工夫された料理がある</b> 日本各地の地域で生まれ、工夫や知恵が詰まっている「郷土料理」がある。</p>
<p><b>おはしやおわんを使う</b> ごはんはお茶わん、汁物はおわんなど、決まったうつわに料理を盛りつけて、おはしを使っていただく食の習慣がある。</p>	<p><b>味つけにかかせない発酵調味料がある</b> 米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させて作る、発酵調味料を味つけに使う。</p>

給食センターからこんにちは!

給食では、うす味でもおいしく食べられるように工夫して味付けをしています。なぜなら、塩分の過剰摂取は将来的に生活習慣病につながる要因のひとつだからです。給食を通して、子どものころからうす味に慣れ、食習慣を身につけられるように考えています。国の基準では、1日のナトリウム(食塩相当量)の目標量(男女平均)を、小学3年生で6.0g未満、中学2年生で7.5g未満としています。給食では、1日の目標量の1/3量である、小学生2.0g、中学生2.5gを基準としています。しっかりだしをとって調味料の使用量を少なくしたり、塩分濃度計で濃度を測って確かめたりしながら、おいしく減塩するようにしています。



あじわいメモ ~11月~

大和の学校給食週間(11月14~18日)

地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。大和の学校給食週間は、御所市産や奈良県産の食材を積極的に使用します。奈良県や御所市の食材を使うことで、輸送距離の短い新鮮な食材を使うことができ、環境にも優しいです。また、奈良県や御所市の生産者を応援することにつながり、地域が活性化します。



- 大和まな(14日・15日)  
大和の伝統野菜のひとつで、戦前から奈良県内で生産が確認されている野菜です。大和高田市や宇陀市で多くつくられています。漬け物の他に、煮物やおひたしにしてもおいしく食べられます。
- 柿(17日)  
柿は奈良県を代表する農産物で、全国第2位の生産量を誇ります。奈良の柿の歴史は古く、「正倉院文書」にも記録が残っています。主な生産地は五條市、下市町、御所市、天理市です。標高100~400mの中山間地で、年間平均気温が14~15℃、水はけのよい傾斜があるため、柿を育てるのにとても適しているそうです。



- 奈良県産の食材  
米・キャベツ(キャベツメンチカツ)・厚焼き卵  
大和まな(塩漬け、つくね)・梅(梅ペースト)  
ほうれん草・大根(大根キムチ)・柿  
小松菜(しゅうまい)・しめじ(味付けしめじ)  
みかん(みかんジャム)・葛(葛うどん)  
米粉(米粉マカロニ)  
玄米(発芽玄米ふりかけ)  
たまねぎ(ソテーオニオン)
- 御所市産の食材  
青ねぎ・うすあげ・とうふ・パン



いい歯の日(18日)

毎月18日はいい歯の日です。よくかむことを意識して食べましょう。今月のよくかむ食材は、大根ともやし、梅ナムルの「切り干し大根」です。よくかんで、味わっていただきます。



食育の日(19日)

11月の食育の日の献立は、「権座」です。権座は、大和言葉で「ごった煮」とも言われ、農家が冬の初めの収穫物をしょうゆで炊いてふるまった料理です。根菜類がたっぷり使われていて体が温まり、食物繊維がたっぷり含まれています。奈良県各地に「十夜」と呼ばれる日が10~11月にかけてあり、この日に小豆がゆが食べられ、小豆がゆとともに権座も食べられたそうです。