

2023年 11月 給食だより

御所市学校給食センター

秋が深まり、肌寒く感じる季節になってきました。これから冬にかけて一段と寒くなり、空気も乾燥するとウイルス性の感染症が流行しやすくなります。インフルエンザや新型コロナウイルスに感染しないように体調管理に気を付けましょう。手洗い・うがいだけでなく、毎日の食事をしっかりとって病気に負けない体づくりをしましょう！

11月24日は「いい日本食の日」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、様々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



和食には、調味料などたくさんの発酵食品が使われています。発酵することで、食品の甘味やうま味を引き出しておいしくなったり、栄養価が上がったりします。納豆や漬物などの発酵食品にはおなかの調子を整えたり、免疫力を上げたり、栄養素の吸収率を上げたりと健康に良い点がありますが、漬物は塩を多く使用しているので食べ過ぎには注意しましょう。

11月21日の給食は、和食献立です！

「大和まなつくねのすまし汁」や「白身魚のだしあんかけ」は、だしをしっかりとって、『うま味』を感じられるようにしています。だしのうま味があることで、しょうゆなどの調味料の使用量を減らすことができるので、減塩効果があります。

各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆漬物 (野菜を調味料、ぬか、麴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



給食センターからこんにちは！

毎週月・火・木曜日の給食に出てくるごはんは、給食センターではなく炊飯センターという場所でお米を炊いて各学校へ運ばれています。いつも給食のごはんはふっくらと炊かれていておいそうですね。給食で使用しているお米は奈良県で作られています。「ヒノヒカリ」という品種で、西日本や九州地方で多く栽培されています。味・粘り・香りのバランスがよく、小粒でもっちりとした食感で、甘味があり、どんな料理にも合います。秋はお米の収穫の時期です。今年収穫されたお米(新米)は、12月から給食に登場します！今年も奈良のおいしいお米を味わいましょう。



あじわいメモ ~11月の献立~

大和の学校給食週間(13日~17日)

奈良県の学校給食では、11月13日~17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。

◆柿(16日)

「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」と、俳句に詠まれるほど昔から奈良の柿は有名で、柿の収穫量全国2位を誇っています。御所市でも柿の生産は盛んで、御所市が発祥の「御所柿」という甘い柿が昔はたくさん生産されていました。

●奈良県産の食材

米、米粉(パン・ニョッキ)、葛(葛うどん)、ぶなしめじ(味付けしめじ)、大根(大根キムチ)、小松菜、キャベツ、大和まな、柿、梅(梅ペースト)、みかん(みかんジャム)、大豆(大豆コロッケ)、鶏卵(オムレツ)、金ごま、三輪そうめん、うすあげ、こんにやく、海鮮チヂミ、かぼちゃ・大和ポーク(かぼちゃひき肉フライ)

●御所市産の食材

パン、木綿豆腐、青ねぎ

いい歯の日(17日)

今月の噛みごたえのある食材は、切干大根の梅風味サラダに入っている切干大根です。よく噛んで食べると速食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満防止につながります。



食育の日(20日)長野県

長野県は山々に囲まれた自然豊かな県です。冬は寒さが厳しく、野菜(青菜)が手に入りにくくなるため、昔の人は秋になると大量に保存用の漬物を作りました。「野沢菜漬け」は、長野県を代表する漬物のひとつで、信州の冬には欠かせない食材となっています。今ではおにぎりや郷土料理のおやきの具材、パスタなど色々な料理で野沢菜漬けが食べられています。給食では、混ぜごはんの具として野沢菜漬けを使用します！



収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深くかかわっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしましょう。

