

# 食育だより

## 11月

川口市立新郷東小学校 令和4年10月31日(月)

秋もいちだんと深まり、花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。新米、きのこ、果物なども一層おいしさを増す季節です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。

## 彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、収穫の秋11月を『彩の国ふるさと学校給食月間』とし、地元で採れた食材を地域で消費する地産地消の取り組みを推進しています。

学校給食では、地元産の食材を利用した献立や埼玉県の郷土料理を数多く取り入れるなどの工夫をし、郷土への愛着を深めるための活動を進めています。

### ☆☆☆埼玉県で採れる食材☆☆☆

- ・小松菜 ・ねぎ ・ほうれん草
- ・かぶ ・ブロッコリー ・枝豆
- ・里芋 ・きゅうり ・しゃくし菜
- ・小麦 ・米 など



### 彩の国・川口市メニュー

- 4日(金) 彩の国ねぎぎょうざ
- 7日(月) 彩の国汁
- 9日(水) 東っ子むさしのシチュー
- 10日(木) 鉄骨ちらし・鰯物汁  
きゅぼらんたまご焼き  
川口いちごのゼリー
- 15日(火) きゅぼらんゼリー(りんご)
- 29日(火) ゆずゼリー

## 埼玉県の郷土料理紹介

11日(金)

### おっきりこみ<秩父市>

「おきりこみ(お切込み)」「煮ぼうとう」とも呼ばれています。

小麦粉で作った幅広の麺を使い、生麺のまま野菜を中心とした具とともに煮込みます。おっきりこみという呼び方は、こねた生地をヘラの上から直接鍋の中へそぎ入れる(切り込む)調理法から来ているといわれています。

17日(木)

### かてめし<秩父市>

かてめしは、混ぜ合わせるという意味の『糴る』が語源の混ぜご飯です。昔は、米が貴重な食べ物だったので季節の野菜やきのこなどを混ぜ合わせていたことから、この名前がつけられました。

また、芋がらを入れることも特徴のひとつです。

## 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いただければと思います。

### 和食の4つの特徴

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

### 日本人が発見した「うま味」

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



### 「東っ子さつまいも」が給食に登場します!

11月9日(水)の「東っ子むさしのシチュー」に学校ファームで収穫したさつまいもが入ります。10月13日に2年生の皆さんが収穫してくれました。立派なさつまいもが収穫できるのも、地域の皆様・学校応援団の皆様のご協力があったことです。今後とも、本校の食育活動にご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

よくかんで残さずいただきます

6月・11月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。