

給食だより



令和5年
11月号

今月の地産地消

【JA麻植郡】……米

【四電工】……ミニトマト

【美郷物産展】……梅肉・すだち酢・ゆず酢



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

15日はふるさと給食の日

- ごはん 米…吉野川市産
- 牛乳…徳島県産
- とり肉の梅肉焼き 梅肉…吉野川市産
- おひたし
- れんこんの炒め煮 れんこん…徳島県産

22日は和食給食の日

11月24日の和食の日にちなみ、一汁二菜の和食献立です。吉野川市産のお米「あきさかり」、秋冬に脂がのっておいしい「さばの塩焼き」、ゆずの香りが良い「ゆず香あえ」、昆布とカツオ節でいいだしを取った「すまし汁」を味わってください。

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

和食のマナーをチェック!

<p>「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>食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。</p>	<p>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>箸を正しく持っていますか?</p> <p>上の箸だけを動かす 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>
---	--	---

食事中的「手」、どうしていますか?

こんな姿勢になっていませんか?

おわんの持ち方
4本の指の上のせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。

置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。

日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)			小・えいようか		
		しゆしよく	牛乳	お か ず	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	はたらちからやねつになるもの	エネルギー	たんぱく質(%)	しつ(%)
1	水	ごはん	牛乳	にくじゃが わかめのすもの のりつくだに	ぎゅうにゆう りつづくだに	にんじん こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	こめ あぶら じゃがいも さとう	601	18.0	12.4
2	木	ココアパン	牛乳	きつねもちうどん れんこんとだいずのツナあえ	ぎゅうにゆう とりにく わかめ だいず ツナ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな れんこん	ココアパン きつねもち うどん ドレッシング(ごま)	646	23.7	18.8
6	月	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ そくせきづけ ひじきのいために	ぎゅうにゆう さわら しろみそ しおこんぶ とりにく あぶらあげ だいず ひじき	キャベツ きゅうり にんじん こんにやく れんこん ゆず	こめ あぶら さとう でんぶ	646	27.7	15.2
7	火	あげパン	牛乳	チキンサラダ ノンエッグマヨネーズ かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゆう とりにく パーコン	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	ココアパン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	654	19.7	29.6
8	水	ごはん	牛乳	ぶたどんのぐ すだちすあえ とうにゆうはちみつレモンパンナコッタ※①	ぎゅうにゆう ぶたにく	にんにく にんじん きゅうり こんにやく たまねぎ すだち ごぼう しいたけ キャベツ	こめ あぶら さとう パンナコッタ	606	19.0	13.2
9	木	ココアパン	牛乳	かぼちゃグラタン ミニトマト じゃがいものスープに ブルーベリージャム	ぎゅうにゆう ウインナー	にんじん たまねぎ ミニトマト	ココアパン じゃがいも かぼちゃグラタン ブルーベリージャム	616	18.3	20.9
10	金	むぎごはん	牛乳	あきやさいのカレー だいこんサラダ わふうたまねぎドレッシング	ぎゅうにゆう ぶたにく いんげんまめ チキンハム	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう だいこん	こめ むぎ あぶら さつまいも ドレッシング	657	21.2	15.7
13	月	わかめごはん	牛乳	こうやとうふのたまごとし ャッキリごまあえ	ぎゅうにゆう とりにく わかめ くわわかめ こうやとうふ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな もやし コーン れんこん	こめ あぶら さとう ごま	631	23.8	15.8
14	火	さつまいもパン	牛乳	きのこクリームシチュー ごぼうサラダ	ぎゅうにゆう とりにく いんげんまめ	にんじん たまねぎ しいたけ しめじ ごぼう きゅうり コーン	さつまいもパン あぶら じゃがいも ドレッシング(ごま)	642	23.2	20.2
15	水	ごはん	牛乳	とりにくのばいにくやき おひたし れんこんのいために	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく さつまいも	キャベツ にんじん こんにやく れんこん ばいにく	こめ あぶら さとう ごま	668	27.3	19.8
16	木	ココアパン	牛乳	はつぼうさい だいがいも	ぎゅうにゆう ぶたにく うずらたまご	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい チンゲンサイ	ココアパン さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま でんぶ	677	23.2	22.5
17	金	給食なし(県小学校教育研究大会のため)								
20	月	ごはん	牛乳	マーボーはるさめ ひよこめとツナのサラダ	ぎゅうにゆう ぶたひきにく みそ ひよこめめ ツナ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ れんこん たけのこ しいたけ きゅうり	こめ あぶら さとう マロニー ごまあぶら でんぶ ドレッシング(ごま)	610	19.6	14.4
21	火	ココアパン	牛乳	ぶたにくのコロッケ マイティソース ゆでやさい ちゅうかコンスープ	ぎゅうにゆう とうふ たまご	キャベツ きゅうり にんじん しいたけ コーン パセリ	ココアパン ぶたにくのコロッケ あぶら でんぶ	640	21.7	23.4
22	水	ごはん	牛乳	さばのおやき きゅうりのゆずかあえ すまし汁 だいふく	ぎゅうにゆう さば かまぼこ とうふ わかめ	きゅうり ゆず にんじん たまねぎ	こめ あぶら さとう だいふく(とうにゆういちご)	678	20.8	20.6
24	金	ごはん	牛乳	キムタクどんのぐ ぎょうざ	ぎゅうにゆう ぶたにく ぎょうざ	にんにく にんじん たまねぎ もやし はくさいキムチ コーン たくあん いら	こめ あぶら さとう	616	22.7	16.7
27	月	ごはん	牛乳	ハンバーグてりやきソース そえやさい けんちんみそしる	ぎゅうにゆう ハンバーグ あぶらあげ とうふ みそ	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん こんにやく ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう でんぶ さといも	651	22.8	18.1
28	火	キャロットパン	牛乳	チリコンカン フルーツのマスカットゼリーあえ※②	ぎゅうにゆう ぶたひきにく てぼうまめ だいず きんときまめ	にんにく にんじん たまねぎ トマト みかん もも	キャロットパン あぶら じゃがいも さとう ナタデココ ゼリー(マスカット)	668	22.7	18.2
29	水	ごはん	牛乳	いわしのしょうがに おでんふうにもん みかん	ぎゅうにゆう いわしのしょうがに きゅうにく フィッシュボール がんもどき うずらたまご	こんにやく だいこん みかん	こめ あぶら さとう	731	28.0	24.9
30	木	ココアパン	牛乳	スパゲティナポリタン ツナマヨムレツ つけあわせ	ぎゅうにゆう パーコン ツナマヨムレツ	にんじん たまねぎ しめじ ビーマン トマト キャベツ きゅうり	ココアパン あぶら スパゲティ ドレッシング	634	24.0	24.7
								650 kcal	21.1g	14.4g
								32.5g	21.7g	

◎材料の購入その他の理由による変更をご承ください。
 ※①8(水)豆乳はちみつレモンパンナコッタには、レモン果汁を使用しています。
 ※②16(木)『八宝菜』・29(水)『おでん風煮物』には、「うずら卵」を使用しています。のどに詰まらせないよう気を付けてお召し上がりください。
 ※②28(火)フルーツのマスカットゼリーあえに入っているゼリーには、マスカット果汁とりんご果汁を使用しています。
 ※欄外の数値は、文部科学省が策定している児童1人当たりの学校給食摂取基準です。
 ☆毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。

◎1人当たりの個数

日	曜日	食 品 名	小	中
24	金	ぎょうざ	2個	3個