



11月 給食だより

令和5年(2023年)
水戸市立上中妻小学校

世界にほこる、日本の「和食」文化について

日本の食文化である「和食」が、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。ユネスコ無形文化遺産とは、形のない文化であって、土地の歴史や生活風習などと密接に関わっているものことです。和食は、豊かな自然のめぐみを生かし、世代を超えて受けつがれてきた慣習であることなどが評価され、世界でも注目されています。

多様な新鮮食材の持ち味を生かしている

山や海、里などの豊かな自然の中でとれる鮮度の良い食材を、素材の味わいを活かしながら調理をします。



栄養バランスが整っている

一汁三菜を基本に構成されている和食は、理想的な栄養バランスとされています。

また、うま味のぎょう縮された「だし」を使うことで減塩にもなっています。



和食の特徴

自然の美しさや季節のうつろいの表現がある

食事の中で季節感を楽しむために、旬の食材を使用したり、季節の花や葉などでかざり付けたりします。また、食材や料理に合わせて器を変えることも特徴です。



年中行事と深い関わりがある

正月などの年中行事の際に、家族や地域の人々と食事を共にすることで、きずなを深め、食文化を受けついできました。



和食に欠かせない！日本の「うま味」

基本五味(甘味, 酸味, 塩味, 苦味, うま味)の1つである「うま味」は、日本人によって発見されました。和食では、うま味がぎょう縮されただしを料理に使うことで、食材のおいしさを引き立たせています。代表的なうま味の物質には、以下のようなものがあります。

グルタミン酸



トマト

みそ

こんぶ

イノシン酸



豚肉

にぼし

かつお節

グアニル酸



干しいたけ

うま味を活用すると、食塩の使用を減らしてもおいしく食べることができるため、肥満や高血圧を予防することにつながります。給食でもこれらの食材を使い、うま味を活用した献立になっています。



MITO ごはん

ごはん 牛乳 みとちゃんポークコロッケ キャベツの酢醤油あえ 白菜の豆乳みそ汁

我が家のおすすりめ料理 ～野菜をおいしく食べるレシピ～



みとちゃん

こんこん根菜のカレー炒め 《見川中学校 3年生 保護者 大山 瞳さん 考案レシピ》

《材料(約4人分)》

- ・じゃがいも 3個程度
- ・にんじん 1本
- ・れんこん 100g
- ・ごぼう 1/2本
- ・いんげん 5本
- ・鶏もも肉 300g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・片栗粉 適量
- ・酒 大さじ2
- ・醤油 大さじ1/2
- ・ケチャップ 大さじ1/2
- ・カレー粉 大さじ1

《作り方》

- ① じゃがいも、にんじん、れんこん、ごぼうは皮をむいて、食べやすい大きさに切り、いんげんは5cm程度の長さに切る。
- ② じゃがいも、れんこん、ごぼうは5分ほど水にさらし、ざるに上げて水分を切る。
- ③ ②とにんじんを耐熱容器に入れ、ラップをかけて600wの電子レンジで3分加熱する。
- ④ 酒、醤油、ケチャップ、カレー粉を混ぜ合わせておく。
- ⑤ 鶏もも肉は、一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉を炒める。鶏もも肉の色が変わったら、③といんげんを加えて炒める。
- ⑦ 事前に混ぜ合わせておいた調味料④を加え、水分を飛ばすように炒めたら完成!

★おすすめポイント★

食物繊維が豊富な一品です。根菜はシャキシャキ食感で歯ごたえもあり美味しいです。



11月20日は「全校一斉いばらき美味しお給食」

茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国平均よりも高く、その要因の一つである塩分摂取量も全国平均よりも多いことから、県民の塩分摂取量を減らす取り組みをより一層推進していく必要があります。そこで、県民に美味しく減塩できることを知ってもらい、日頃から減塩に取り組んでもらえるよう、40(しお)を半分に減らした20日を減塩の日「いばらき美味しお(おいしお)Day」と定めています。

今月の11月20日は、茨城県内すべての小中学校で、一斉に「全校一斉いばらき美味しお給食」を実施します。



G7 献立 (イタリア・日本)

G7 献立(イタリア)

オレンジパン 牛乳 ポッコ・アラ・マレンゴ
ペンネバジリコ スツパ・ディ・レゲーミ

G7 献立(日本)

ごはん 牛乳 さばのみそだれがけ
ひじきの和え物 くずきり入りすまし汁

イタリアは、正式には「イタリア共和国」と言います。アルプス山脈と地中海の豊かな自然に囲まれ、紀元前からの長い歴史を有するイタリアには、数多くの自然遺産や文化遺産があります。

また、『モナリザ』や『最後の晩餐』などで知られるレオナルド・ダ・ヴィンチや、「天文学の父」と呼ばれるガリレオ・ガリレイ、『東方見聞録』で知られるマルコ・ポーロなど、歴史に名を残す偉人がたくさんいます。

南北に長いイタリアでは、地方ごとに異なる気候や風土に合わせて、いろいろな郷土料理が生まれました。世界三大料理に数えられるフランス料理の起源も、イタリアにあると言われています。興味を持った人は、イタリアについて、調べてみましょう。

海・山・里と豊かな自然に恵まれた日本には、多様で新鮮な旬の食材と、みそや納豆、かつおぶしなどの発酵食品、米飯を中心に栄養バランスに優れた食事を構成する、独自の食文化があります。四季の自然の彩りを表現し、行事なども結びつけた、見た目にも美しい日本の食文化を「和食」と呼びます。