



給食だより 11月号



11月24日は和食の日！

和食のよさは「ここ」にあり！



11月24日は「いい（11）日本食（24）」で和食の日です。
 今月は、2013年に日本の無形文化遺産にもなった「和食」の魅力をご紹介します！

和食の味を支える「だし」にあり！

「だし」とは、こんぶやかつお節などを煮出し、うま味や香りをひきだしたもの。
 だしのうま味は和食の味の基本です。天然の素材をつかった「だし」は、うま味や
 栄養が豊富なのに、塩分はほとんど含まれていません。だしを使った料理は味を
 うすめにしてもおいしく感じられるので、料理の塩分をおさえるのにも大活躍です！

四季折々、「季節の行事」や「旬の食材」にあり！

日本の伝統行事の行事食には、日々の健康や長寿などの願いが込められています。
 ひなまつり（上巳の節句）やこどもの日（端午の節句）でよく知られる五節句も、
 毎日を無事に過ごすことを願う行事としてできたともいわれています。
 また、季節ごとに旬の食材があるのは四季がある日本ならではの。和食では、
 旬の食材や行事食を通じて、季節の移ろいを感じることができます。



組み合わせることで栄養満点！「一汁三菜」の形にあり！

和食の定番の形といえば「一汁二菜」や「一汁三菜」。「一汁三菜」とは、主食の
 ごはんと汁もの、おかず3品（主菜1品、副菜2品）を組み合わせた献立です。
 ごはん・おかず・汁ものを上手に組み合わせることで、栄養バランスの整った
 食事になります。

副菜
 野菜やいも、
 きのこと、海藻
 を使った料理。

菜

菜

ごはん



菜

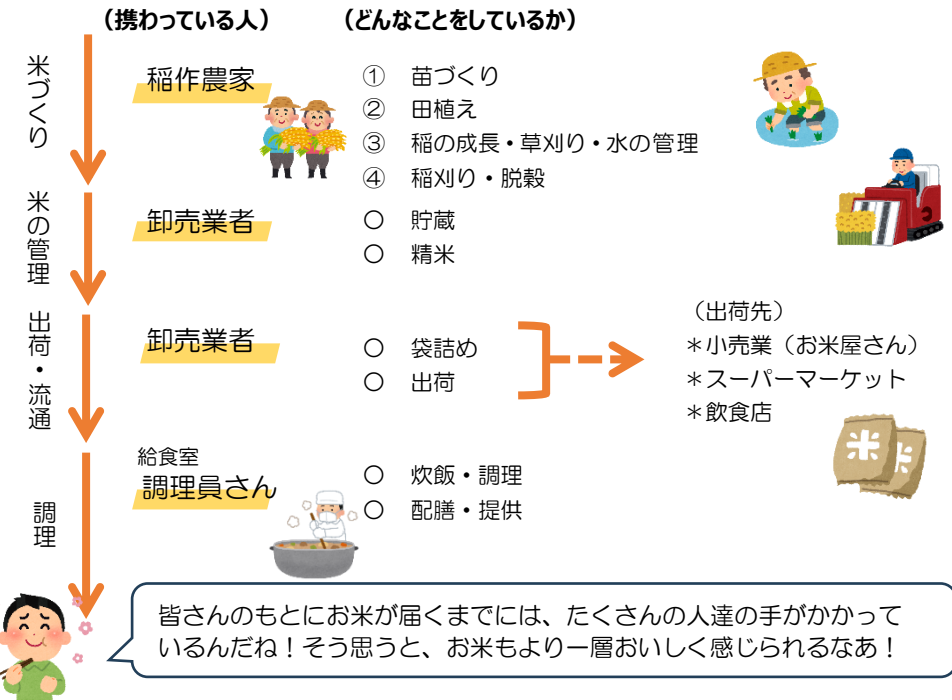
汁

主菜
 魚や肉、卵や大豆製
 品を使った料理。

汁物
 だし汁で、様々な
 具材を煮た料理。

「お米」が皆さんのもとに届くまで

実りの秋、秋の味覚はもちろんのこと「新米」が店頭に並ぶ時期になりました。
 ところで皆さんは、普段口にしている料理や食材がどのように皆さんのもとに届いている
 のかを知っていますか？例えば「給食のお米」1つをとってみても、多くの人の手と長い
 ルートを経て、みなさんのもとに届きます。少しだけ、その様子を覗いてみましょう！



給食室からこんにちは！

～ 「米」という字に隠れた数字の意味とは…！？ ～

「米」という漢字を分解すると「八十八」になることから、「お米ができるまでには、八十八の手間がかかる」と言われています。昔と比べると、今は便利な機械もあり米作りはずっと早く楽にできるようになりました。しかし、それでも稲を育ててお米を収穫するまでには、たくさんの手間と時間がかかります。そして、そのお米を皆さんの食卓に届けるまでには、さらに多くの人の手間がかかっています。目の前の白米から、さらにその先へ思いをはせて、お米一粒を大切にできたらいいですね ^^

米
 八十八