給食だより 11月

那覇市立真嘉比小学校

日本人の伝統的な食文化「和食」を見直そう!

11月24日は「和食」の日。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。

「和食」の4つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支える栄養バランス



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

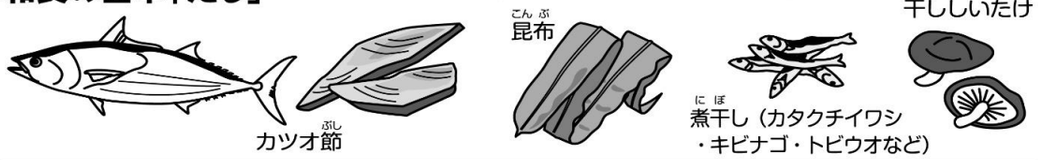


4 正月などの年中行事との密接な関わり



「和食」の味わいをつくるもの

和食の基本「だし」 ―だしのうま味を生かすことは、減塩にもつながります。



味つけに欠かせない「発酵調味料」 ―米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させてつくります。



保存食として生み出された「発酵食品」 ―微生物の働きを生かして食品中のうま味を増やし、腐りにくくする昔の人の知恵です。



「いただきます」と「ごちそうさまでした」

私たちが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人・販売する人、料理を作る人など、多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。

食べ物の命・食事ができあがるまでに関わる人たち



感謝の気持ちを忘れずに…



季節の野菜 もやし



もやしは１年中買うことができますが、11月11日が「もやしの日」ということなので、季節の野菜として紹介します。

もやしは豆類の種子を発芽させたもので、かいわれ大根や豆苗などと同じスプラウト類（発芽野菜）の一種です。緑豆、ブラックマッペ、大豆のもやしが主に生産されており、豆の状態ではほとんど含まれてないビタミンCなどの栄養成分が発芽によって合成されます。かつては温泉や湧き水を利用した栽培法がありましたが、現在は工場で生産されるものがほとんどで、安定した価格で買うことができます。

水耕栽培のもやしは、白くてきれいなイメージですが、暗く温かい水のある場所は、食中毒の原因となる細菌なども繁殖しやすい環境です。きれいに洗って加熱して食べるようにしましょう。

【給食で使用される食材の産地について】

那覇市内の給食で使用される食材の産地は、那覇市教育委員会学校給食課ホームページでご確認いただけます。

（http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyouikukyuusyoku/osirase/santikouhyou.html）

また、出荷状況や天候等により産地の変更があった場合には、真嘉比小学校ホームページの「給食室からのお知らせ」へ掲載いたします。