

11月食育たより

宇都宮市立一条中学校
令和5年11月 第7号

秋は実りの季節です。全国各地で、自然に感謝し、五穀豊穡を祈る行事が盛んに行われています。2013年にユネスコ無形文化遺産に「和食・日本人の伝統的な食文化」が登録されました。そこで、和食の文化を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として、11月24日が「和食の日」と制定されました。

和食とは

「自然を尊重する」というところに基づいた、日本人の食習慣です。

多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重



南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる日本の国土、各地で地域に根差した多様な食材が用いられ、素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達しています。

健康的な食生活を支える栄養バランス



一汁三菜を基本とする食生活は栄養バランスがとりやすく、だしの「うまみ」や発酵食品をうまく使い、動物性油脂の摂取量もセーブ。日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

自然の美しさや季節のうつろいの表現



季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節にあった調度品や器を利用したりするなど、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも和食文化の特徴のひとつです。

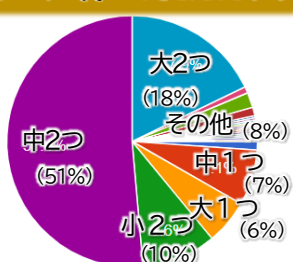
正月などの年中行事との密接なかかわり



日本の食文化は、年中行事と密接にかかわって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

10/5 おにぎりの日のふりかえり

1. いくつ持ってきましたか？

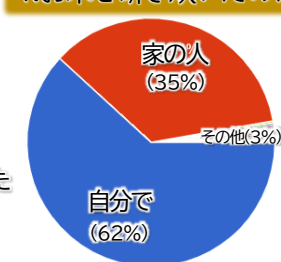
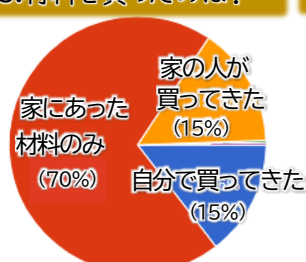


2. 具は何ですか？

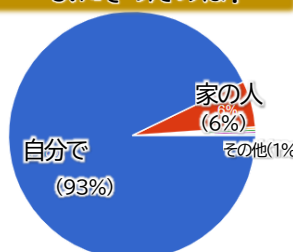
サケ うめ
ツナマヨ
こんぶ ふりかけ

塩 おかか めんたいこ わかめ そぼろ たらこ
ゆかり チーズ チャーハン 卵 などなど

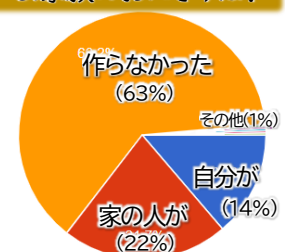
3. 材料を買ったのは？



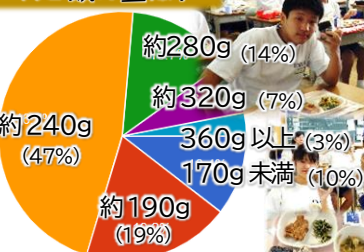
5. にぎったのは？



6. 家族のおにぎりは？



7. ご飯の量は？



11/9 学校園統一 世界の料理【外来語献立】

地域学校園で取り組む「世界の料理」第2回目は、小学5年生の国語「和語・漢語・外来語」にちなんで、外来語の献立にしました。パンとサラダはポルトガル語、グラタンはフランス語、ストロベリージャム・ドレッシング・プリンは英語がもとの外来語です。また、いくらやロシア語、ポン酢はオランダ語。一方、英語の側から考えると、Sushiは、日本語がもとの外来語になるのかもしれませんが。

11/13 宮っ子ランチ【秋】～将軍様もにっこり献立～

「宮っ子ランチ」は、宇都宮のよさがいっぱい・宇都宮の特産品がいっぱい・宇都宮の郷土料理やゆかりのある料理がいっぱい・和食中心のメニューで、宇都宮の気候風土や、食文化への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的とした献立です。



今回は、江戸時代、飛行機も車も電車もなかった頃、鬼怒川を舟で多くの荷物が運ばれました。鬼怒川が物資の運搬に重要な役割を果たしていたことを伝えるとともに、モロやかんぴょう・切干大根など、長持ちさせ、おいしく食べるための先人の知恵を知ることのできる献立です。

11/14 トマト献立

宇都宮市では、昭和20年ごろからトマト栽培が拡大してきています。今では、年間を通してたくさん栽培されている宇都宮の特産品です。この夏、小・中学生による「トマト料理コンクール」が開催されました。その受賞料理の中から優秀賞の陽東小6年濱村さん作成「おつかれサマー！トマたま丼」を給食にしました。これからも、毎月、宇都宮のトマトを使った給食を出す予定です。ぜひ、宇都宮のおいしいトマト料理楽しみにしててください。なお、今回は宇都宮市産のトマトと6組が屋上農園で栽培・収穫したトマトも使っています！



11/29 お弁当の日

10月5日は、おにぎりだけを持ってくる「おにぎりの日」でしたが、11月29日は、牛乳以外全部作ってくる「お弁当の日」です。★「ま(豆)ご(ごま)わ(わかめ・海藻)や(野菜)さ(魚)し(椎茸・きのこ)い(いも)から3つ以上使う」★宇都宮市産や栃木県産の食材を使う」お弁当を考えてください。また、お弁当箱を6つに分けて、3つ分が主食(ごはん)、1つ分が主菜(肉・魚・卵・大豆製品などのおかず)、2つ分が副菜(野菜やきのこ・海藻・果物)になるようにしましょう。



給食委員会からのおすすめ料理なども紹介する予定です。栄養や味のバランス・いろいろなどを考え、自分でできるお弁当を作りましょう。当日は、お箸なども忘れずに持ってきてください。

11/30 学校農園のさつまいも使用献立

1年生が校舎前に植えたさつまいもの収穫時期です！そのおいもを使って、給食では、さつまいものシチューにする予定です。たくさんとれるといいな。

9月～1月 家庭科2年生 作成献立

授業で作成した給食献立の中から、今月も2・8・16・27・28日に実際に給食として出します。お楽しみに！