



食育だより



宇都宮市立若松原中学校
令和2年11月第8号

立冬を過ぎ、これから冬が本格化してきます。季節の移り変わりを感じますね。日本には、四季があり、その時期のおいしい旬の味覚があります。今の時期には、さといもやさつまいも、だいこん、ごぼう、りんごなどが旬を迎えています。11月24日は、1124のごろ合わせで「和食の日」です。平成25年に「和食:日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。日本人は、一汁三菜（ごはん、汁物、おかず3つ）を基本とする理想的な食生活を営み、季節に合わせて自然の美しさや四季の移ろいを表現する食文化を育んできました。また、だしなど「うまみ」をしょうずに使った動物性油脂の少ない食生活は、日本人の長寿・肥満防止にもつながっています。しかし、近年、自然環境の変化や健康問題、ライフスタイルの変化などで、こうした「和食」の姿が失われつつあります。これからも、私たちがみんなで受け継いでいくことが大切です。



地場産物を使おう!

地場産物とは、地域でとれた産物のことをいいます。そして、地場産物をその地域で消費することを「地産地消」といいます。身近なところで作られたものを食べることで、実感を持って地域の食や食文化等を知ることができます。また、食料の生産、流通に関わる人々に対する感謝の気持ちを抱きやすくなるのではないのでしょうか。さらに、流通に要するエネルギーや経費の節減、包装の簡素化等により、環境保護に貢献することもできます。

安全

安心

新鮮

ECO

食文化

地域活性化



和食のきほん「だし」

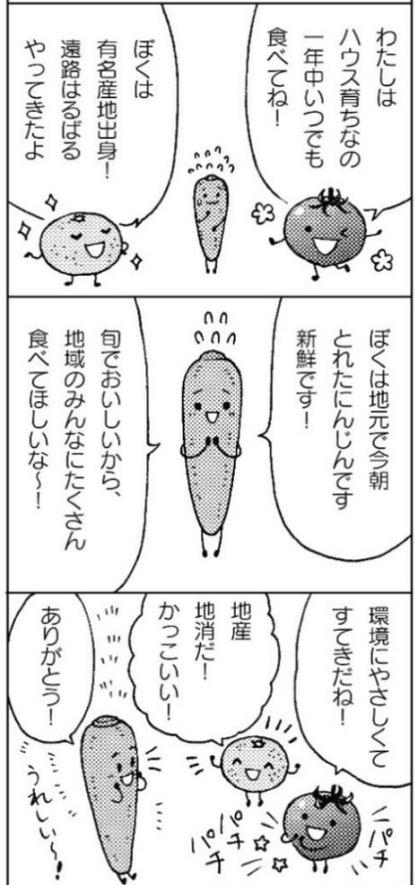
だしは食材のうまみを取り出した汁のことで、和食の味の基本になっています。日本のだしは、おもに昆布やかつお節、煮干し、干しシイタケなどの乾燥した食品でとります。昆布のうまみ成分は「グルタミン酸」、かつお節や煮干しは「イノシン酸」、干しいたけは「グアニル酸」という物質です。グルタミン酸は、グアニル酸やイノシン酸と合わせると、うまみがより強くなる相乗効果があります。

だしが効いていると、うす味でもおいしく感じられるので、減塩につながります。

給食のみそ汁は、かつお節のだしを使っています。そこに具材から出るうま味が合わさり、塩分は控えめですが、おいしく食べられます。また、カルシウムの補給も兼ねて煮干し粉を加える時もあります。



旬の地場産物に注目!

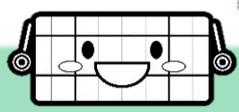


©少年写真新聞社2020

12/8『県産和牛肉』が無償提供されます!

10月に引き続き、12月にも栃木県産和牛肉の切り落としが、「地産地消元気アップ牛肉給食推進事業」により、給食に無償で提供されます。本校以外にも県内小中学校等519校、児童・生徒

・職員合計約160,000名に提供されています。
前は、ハッシュドビーフにしましたが、
今回は和牛丼です。おたのしみに!



食器を大切に使う!

使い終わった食器やはし、スプーンやフォークなどは大きさや向きをそろえて戻します。

乱暴に扱うと、割れたり折れたりしてしまうので丁寧に扱きましょう!