

11月給食だより

江戸川区立
新田小学校



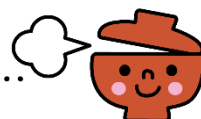
日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理と発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。



一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴



多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、干し椎茸などの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれています。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も和食に欠かせません。



給食活動のお知らせ



★11月6日(木):みんなの給食、郷土料理(青森県)

SDGsと関連付けて『郷土料理』をテーマに考えました。郷土料理は、その地域に根付いた産物を使って、その地域独自の調理方法で作られ、地域で広く伝承される地域固有の日本の食文化です。今回は、青森県の郷土料理の中で、食材を無駄にしないために工夫されて作られた料理や受け継がれてきた伝統の料理を知ってもらう機会にできたらと思います。

給食では、SDGsの「目標3. すべての人に健康と福祉を」と「目標11. 住み続けられるまちづくりを」と「目標12. つくる責任、つかう責任」に関連した献立にしています。

《給食メニュー》

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・イカメンチ
- ・かぶとキャベツの甘酢和え
- ・けの汁
- ・りんご



『イカメンチ』は、津軽地方に伝わる家庭料理です。イカを刺身にしたときに残る「ゲソ」を叩いてミンチにし、玉ねぎや人参といった野菜とともに小麦粉でまとめて揚げたものが始まりだそうです。終戦直後の食糧難の時代に、貴重なイカを残すことなく食べられるように工夫された料理です。

『けの汁』は、津軽地方の郷土料理です。津軽の方言で粥を「け」と呼ぶそうで、米が貴重だった時代に、刻んだ具材を米に見立てて作られた料理です。

和え物、汁物、果物は、皮付きで提供できるものは、皮をきれいに洗って、カットして使います。

★11月11日(火):うみかぜ6年生献立給食

うみかぜ学級の6年生が給食の献立を考えてくれました。

【給食メニュー】

- ・ピザトースト
- ・シーフードサラダ
- ・きのこかぼちゃのクリームスープ
- ・バナナ

うみかぜ学級の6年生が考えてくれた献立メニューです。
お楽しみに！



★11月18日(火):小松菜一斉給食

11月17日(月)と18日(火)の2日間で江戸川区のすべての小・中学校に区内の小松菜農家から無償で小松菜が届けられます。子供たちが食環境や農業への理解・関心を深めるきっかけとなれるように、JA東京スマイルの方々と小松菜農家の方々が取り組んでくださっています。葛西南地区の小・中学校では『小松菜焼肉丼』と『中華コーンスープ』と『ひすい寒天』の共通献立に小松菜を使って作ります。

