

11月 給食だより

令和6年11月20日(水)
江戸川区立第二葛西小学校
校長 平川 惣一
栄養士 高木 直美
江 良 恵美子

木の葉が色つき、冬が近づいてきました。朝・晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調節をしましょう。また外から帰ったらうがいと手洗いを忘れずに行いましょう。そして毎日の食事をバランスよくしっかり食べて、かせ予防のための体力と免疫力をつけておきましょう。



食事のあいさつの意味を知ろう

食事の前と後で、きちんとあいさつができていますか？食事のあいさつの意味を知り、感謝の気持ちを含めて、毎日しっかりあいさつをしましょう。



私たちが食べているものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく（食べる）ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べものに感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



「ご馳走さま」の「馳走」は、走り回るという意味です。昔はお客さまが来ると、家にない食べものを海や山まで探して準備をしなければなりません。ときには命がけで食べものをとらなければならないこともありました。そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることから始まったあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。（「ご馳走さま」⇒「ごちそうさま」）



マナーは形式でなく、真心で



「ごはんをこぼさないで食べる」「食事のときの礼儀作法」だけがマナーではありません。食材を作ったり届けてくれた人、料理を作ってくれた人に対して感謝の気持ちをもつことが、マナーの根本になります。その真心から、食べ物を粗末にしない精神がはぐくまれるのです。



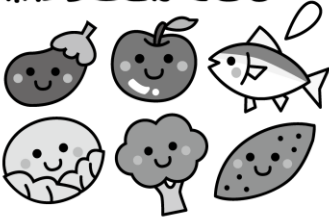
給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？



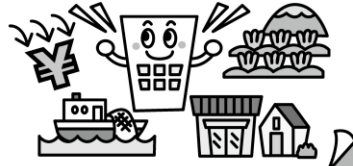
新鮮な旬の味覚を
味わうことができる



作っている人の顔が
わかり、安心感が
得られる



地域内で資金が還元
され、地域経済の
活性化につながる



農業が活性化する
ことで農地が保全され、
景観の維持や洪水の
防止につながる



運ぶ距離が短くなり、
エネルギーやCO₂排出量
が削減でき、環境に優しい



SDGs (持続可能な
開発目標) の達成に
貢献できる



学校給食に地場産物を活用する効果



地域の産業や食文化へ
の理解を深めることが
できる



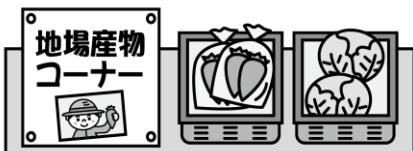
食料の生産、流通に関わる人
びとに対する感謝の気持ちを
育むことができる



学校と地域との連携・協力
関係を構築することが
できる



食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

小松菜一斉給食

11月18日、江戸川区・葛飾区・足立区の公立小中学校全校にJA東京スマイルから小松菜をいただき「小松菜給食」を行いました。第二葛西小学校では約30kgの小松菜をいただき小松菜メニューを実施しました。

カルシウムは野菜の中でも最も多く、また鉄分も豊富。そのほかに、ビタミンCやカロチンも含み、代表的な緑黄色野菜です。

またJA東京スマイル管内の江戸川区・葛飾区・足立区は、小松菜の生産地としても有名で、品質・収穫量は全国でもトップクラスです。おいしく、栄養のある地元の小松菜を、ぜひ家庭でも食べてください。



和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていだければと思います。

和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のの一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆ 昆布…グルタミン酸
- ◆ カツオ節・煮干し…イノシン酸
- ◆ 干しいたけ…グアニル酸



和食に欠かせない「ご飯」

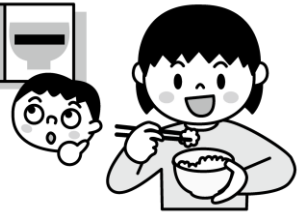
和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。



意識していますか?

食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



やりがちなマナー違反



足を組む



ひじをつく

食器を持たずに顔を近づけて食べる



はしの持ち方

左利き



右利き



- はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。



やりがちなマナー違反

さしばし



よせばし



わたしばし



まよいばし



なみだばし



おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



やりがちなマナー違反



11月24日は『和食の日』です。今年は日曜日なので二葛西小は11月21日にしました。当日の献立は『ごまご飯・牛乳・サバの香味焼き・さつまいものきんぴら・炒り卵入りおひたし白菜の味噌汁』です。

和食の基本の出汁を使ったメニューは、炒り卵入りおひたしと白菜の味噌汁です。おひたしはかつお節から、みそ汁は煮干から出汁をとって作りました。

