

# 11月 岩五給食だより

令和6年10月31日  
江戸川区立小岩第五中学校

＜11月の給食目標＞  
感謝の気持ちをもって食事をしよう！

## ＜11月は「和食月間」・24日は和食の日！＞

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、右のような特長があります。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。ご家庭でもぜひ、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いただければと思います。

## ＜和食に欠かせない「ご飯」と「だし」＞

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ついています。

また、「だし」の「うま味」も和食の味わいに欠かせません。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。後に、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”のひと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。

給食では、日ごろからご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、みなさんに伝統的な食文化を伝えています。特に11月は「和食月間」であり、24日は“1124”の語呂合わせで「和食の日」のため、普段より和食の回数が多くなるよう献立をたてました。だしの風味をはじめとした和食の良さをしっかりと味わいましょう。

## 和食の4つの特徴

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

## 「だし」の素材とうま味成分

- ◆ 昆布 …グルタミン酸
- ◆ かつお節・煮干し …イノシン酸
- ◆ 干しいたけ …グアニル酸