



11月給食だより



宇美町教育委員会

秋も深まり、紅葉が美しくなってきました。冬にむかって、朝夕の冷え込みも徐々に厳しくなり、体調を崩しやすくなってきます。日頃から手洗い・うがいをしを心がけたり、栄養のバランスを考えしっかり食べたりして、ウィルスなどに負けない身体をつくりましょう。

11月24日は「和食の日」です



毎年11月24日は、「いいにほんしょく」という語呂合わせから「和食の日」とされています。日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた「和食」の文化があります。「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現に加えて、食事、年中行事などと密接に結びついている世界に誇るべき食文化です。2013年に日本の伝統的な食文化として、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の日は和食文化の保護・継承の大切さについて考えてみましょう。

和食文化の4つの特徴

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



②健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、和え物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



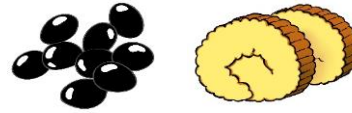
③自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。



④正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事とともに深くかかわっています。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間をともにすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



おもなだしの種類とうま味成分



かつお節：イノシン酸
水分含有量が少なく、硬いのが特徴。



昆布：グルタミン酸
昆布の種類によって味が異なるのが特徴。



煮干し：イノシン酸
かつお節のだしよりも強くだしがとれるのが特徴。



干し椎茸：グアニル酸
生の椎茸を乾燥させることでうま味成分ができるのが特徴。

11月8日はいい歯の日



食事をする時に、よく噛んで食べることが大切とされていますが、なぜ噛むことが大切か知っていますか？

よく噛むことで唾液が多く出て消化・吸収を助けたり、食べ過ぎを防ぐことができます。

また、脳の働きをアップするなど、よく噛んで食べることで私たちの心と健康によいことがたくさんあります。

普段からよく噛んで食べることを心掛けましょう。



よく噛むと体や脳によいことがたくさん！

消化を助ける



脳の働きアップ



唾液が多く出る



食べ過ぎを防ぐ



味がよくわかる

