

11月 給食センターだより

小鹿野町学校給食センター
2023年11月

ふるさとの食文化を知ろう！



「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

日本の伝統的な発酵食品



しょうゆとみそは大豆を原料とした発酵食品です。酢、酒、みりんは米を原料とした発酵食品です。どれも日本の食生活に欠かせない食品です。

各地に伝わる発酵食品の一例

◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬けたもの）

岩手県・金婚漬け/京都府・すくき漬け/鹿児島県・山川漬け

◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）

北海道・いすし/滋賀県・ふなずし/和歌山県・さばのなれずし

◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）

秋田県・しょつつる/石川県・いしる/香川県・いかなごしょうゆ

秩父地方には、伝統野菜の一つであるしゃくし菜の漬物がありますね。



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>

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。

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
- ◆干しいたげ...グアニル酸



10月から3月までの間で、各校のリクエスト給食を取り入れていきます。揚げパンとコーヒー牛乳は人気メニューですが、給食センターで計画的に取り入れているため、リクエスト給食に入れないようにお願いしました。

各学校のリクエスト給食は次のとおりです。鶏肉の唐揚げ、フルーツポンチ、ゼリーなどが人気でした。12月～も楽しみにしててください。

三田川小学校（10月）

牛乳・メロンパン・たまごスープ・チキンステーキ・サラダ・ぶどうゼリー

小鹿野小学校（11月）

牛乳・ちゅうかめん・しょうゆラーメン汁・鶏肉の唐揚げ・春雨サラダ・いちごとみかんのゼリー

両神小学校

牛乳・しゃくし菜ごはん・鶏肉の唐揚げ・わかめと大根のサラダ/フルーツポンチ

長若小学校

牛乳・わかめごはん・ワンタンスープ・チーズはんぺんフライ・スタミナサラダ・チョコクレープ

小鹿野中学校

牛乳・ナン・チキンカレー・ツナサラダ・フルーツポンチ



お知らせ

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。



QRコードでもアクセスできます

