

# 11月給食だより

令和3年10月27日  
港区立高陵中学校

## 「和食」を見直そう!

「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いることをご存じですか。ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、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、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



(一社)和食文化国民会議・制定

## 家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p> <p>副菜 主菜</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	--------------------------------------	---------------------------	------------------

## 新米の季節です



店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示※が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。給食では、10月13日から新米を使い始めました。

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

## お米からできるもの



## 給食の様子

給食は、基本手作りで。子どもたちと給食のメニューや感想のほか、当日の給食がどのように作られているか話すことがあります。例えば、「味噌汁は、かつおの厚削りからとっています。」「野菜も八百屋さんから納品していただいて、大量の野菜の下処理から調理しています。」「今日のシナモンロールは生地から作りました。約19kg、320人分の生地を手でこねて作ります。焼き立てですよ!」などです。給食が手作りであることはなんとなく分かっていても、実際に作っている数や、調理工程、こだわり、調理員の想いを具体的に知ると、驚く生徒が多いです。

普段は給食室の様子を見ることができませんが、毎日7名の調理員が、安全でおいしい給食作りに努めています。今回は、給食の仕上げ段階ではなく、どちらかという調理の下処理の様子を紹介します。

シナモンロールの生地作り。



シナモンロール



クラムチャウダー



かぶと鶏肉の  
クリームシチュー

生地を伸ばして、シナモンシュガーを巻きます。



クラムチャウダーの玉ねぎ13kgを色紙切りにしました。この日は1人だけで!



クリームシチューのエリンギ3kgを短冊切りにしました。

