

11月 給食だより

令和4年10月27日
港区立高陵中学校

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、下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いた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 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> 	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p> 

いただきます。



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



給食の和食へのこだわり

かつお中厚削り

じっくりと煮出す厚削りは、香りがよく、うまみの強い出汁をとることができます!



黄金色のだし

チーフの中島さんは、和食業界の出身! 香りを生かすため、ぐつぐつと沸騰さないことを徹底しています。

自然の美しさを表現した献立

粟入り秋の吹き寄せご飯と、鮭の紅葉焼き。



型抜きの様子

生のさつまいもは硬く、いちよう形に抜くのに力が要ります。



様々な郷土料理

その土地の食材や文化、先人の知恵などを紹介しています。



一汁二菜

旬の食材を使った、栄養バランスのよい食事です。



行事食

端午の節句の柏餅。五節句の行事食を提供しています。



和菓子作り

柏餅、水無月、いきなり団子などの和菓子も手作りです。



あとがき

- ・ 11月24日の和食の日になんで、給食では、22日は江戸甘味噌、24日は八丁味噌、25日は北海道味噌を使った味噌汁を出します。日本各地には、色や香りなどが異なるさまざまな味噌があります。愛知県出身の私は、家では豆味噌を使うことが多いです。みなさんのお好みの味噌は何ですか。(栄養士 加藤)
- ・ 11月は国際食豊かな給食です。ギリシャ、フィンランド、スウェーデン、エチオピア、そしてワールドカップの開催国であるカタールの料理を出します。お楽しみに!(調理師 中島)