

食育だより 11月

献立表や食育だよりは、
一関市のホームページ
でもご覧いただけます。

一関市大東学校給食センター No.8 令和4年11月14日

和食の4つの特徴

和食の魅力とは?

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。

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。



11月24日は「和食の日」

<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>

リクエスト給食レシピ はっと汁

【材料】（4人分）

- 煮干し 10g
- かつお節 10g
- 小麦粉 60g
- ぬるま湯 40g
- 干し椎茸 1枚
- ごぼう 40g
- にんじん 10g
- 大根 10g
- 油揚げ 60g
- ねぎ 40g
- しょうゆ 1枚
- 料理酒 40g

【作り方】

- 煮干しとかつお節でだしをとる。
- ①の小麦粉とぬるま湯を混ぜて生地にぬれ布巾をかけて生地を寝かせる。
- 干し椎茸は水でもどして干切り、ごぼうはささがき、にんじんと大根はいちょう切り、ねぎはななめ切りにする。油揚げはお湯をかけて油抜きをして、短冊に切る。
- だし汁でごぼう、大根、にんじん、干し椎茸を煮る。野菜が煮えたら油揚げを入れて、しょうゆと料理酒で味付けをする。
- 汁が沸いているところに、②の生地をうすく伸ばしながら入れる。
- はっとが煮えたら最後にねぎを入れて、ひと煮立ちしたら完成。



一関市のオリジナル和食給食 11月18日実施予定



興田小学校3年生の方から、リクエストいただきました。ありがとうございます。はっと汁も、和食料理ですね。

食育だよりで紹介するおすすめ給食レシピのリクエストを募集しています。料理名等を記入し、切りとって担任の先生へお渡し下さい。みなさんのリクエストをお待ちしております！



★給食レシピ掲載リクエスト★

学校 幼稚園	年組	児童生徒 ・ 保護者 どちらかに○をつける
料理名：		

担任の先生へ提出してください。

「和食給食応援団」である県内の和食料理人の寺沢さんが、一関市の特徴を生かして考えた特別メニューです。

かむことの効果



昔の人と比べ、現代に生きている私たちのかむ力は低下してきているといわれています。よくかまない食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

● 消化を助ける



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液と混じり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

● 歯並びをよくする

歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。



● 太りにくくなる



よくかんでゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防げます。

● 頭のはたらきをよくする

脳の血流をよくし、さまざまに刺激されることで記憶力のアップやストレスを和らげる効果が報告されています。



10月の給食食材産地一覧

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
牛乳	一関市	豚肉	岩手県	米	一関市	ピーマン	一関市	ねぎ	一関市
厚削りかつお	鹿児島県	鶏肉	岩手県	麦	福井県	トマト	一関市	きゅうり	一関市
煮干し	千葉県	ベーコン	千葉県	パン	岩手県	ほうれん草	一関市	なす	一関市
わかめ	三陸	豚レバー	群馬県	米めん	一関市	小松菜	一関市	ごぼう	一関市
ひじき	大分県	かに	鳥取県	なたね油	一関市	かぼちゃ	岩手県	きゃべつ	一関市
海藻ミックス	日本	生クリーム	一関市	じゃがいも	一関市	にんじん	北海道	かぶ	岩手県
しらす干し	愛知県	豚レバー	群馬県	里芋	一関市	パセリ	北海道、茨城県	もやし	岩手県
昆布	北海道	ゆで大豆	岩手県	ごま	ミャンマー	にら	茨城県	玉ねぎ	岩手県、北海道
茎わかめ	三陸	冷凍液卵	日本	こんにやく	一関市、群馬県	パプリカ	韓国	白菜	北海道
豆腐	日本、カナダ	さきいか	中国	春雨	タイ	エリンギ	新潟県	大根	北海道、青森県
油揚げ	日本、カナダ	だし巻き卵	日本	さつまいも	千葉県、茨城県	まいたけ	北海道	れんこん	茨城県
生揚げ	日本、カナダ	がんもどき	アメリカ	米粉マカロニ	群馬県	マッシュルーム	山形県	豆もやし	福島県
焼き豆腐	日本、カナダ	野菜ミックスポース	アメリカ	冷凍里芋	宮崎県	えのきたけ	長野県	ソテーオニオン	北海道
おから	日本、カナダ	いんげん豆ペースト	日本	スパゲッティ	カナダ	なめこ	宮城県	冷凍ブロッコリー	エクアドル
みそ	一関市、岩手県	ささみフレーク	日本	すいとん	岩手県	ぶなしめじ	宮城県	冷凍いんげん	北海道
さわら	佐賀県	コロッケ	日本	もち玄米	秋田県	干し椎茸	日本	冷凍ブルーベリー	カナダ
さば	ノルウエー	卵焼き	岩手県	小麦粉	岩手県	たけのこ水煮	徳島県	冷凍グリンピース	九州
赤魚	アラスカ	肉だんご	日本	カクテルゼリー	日本	りんご	一関市	冷凍クリームコーン	北海道
ほっけ	アラスカ	炒り卵	日本	さばのみそ煮	ノルウエー	みかん缶	愛媛県	冷凍ホールコーン	北海道
ちくわ	アメリカ	ツナフレーク	タイ	凍り豆腐	カナダ	切干大根	宮崎県	冷凍むぎ枝豆	北海道
いわし開き	三陸	錦糸卵	日本	チーズ	アメリカ	みかん缶	愛知県		

詳しい結果は、一関市のホームページに掲載されていますのでご覧ください。

※学校給食食材の放射性物質測定のうち、提供後の給食の測定は令和3年度で終了しました。

～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～

ちょっと知りたい

食事のマナーのはなし

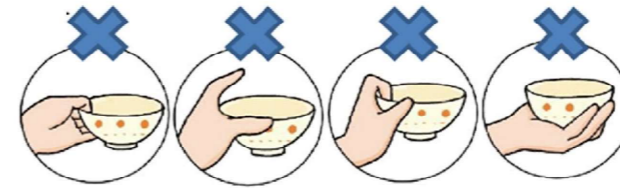


給食の時間に教室をのぞいてみると、子どもたちはみな「黙食」を守って静かに食べています。ちょっと気になるのは、食べる姿勢や、食べ方。おうちではいかがですか？食事のマナーについて考えてみたいと思います。

▶ 「給食の時間」気になること・・・

● 食器の持ち方

こんなお椀の持ち方をしていませんか？



● 食べ残し

食べ終わった食器に、ごはん粒や野菜などがついたまま片付ける姿を見かけます。



● 遊び食べ

パンの中身をほじくって食べる「遊び食べ」も気になります。

● 姿勢

利き手ではない方の手が机の下にあり、食器を持たないため、顔を給食に近づけて食べている様子が見受けられます。また、食器は持って食べるものの、ひじを付きながら食べていることもあります。



Q なぜよい姿勢で食べなくてはいけないの？

食器を持たず、前かがみになって食べると内臓が圧迫され、消化がうまく進まない他、食べてもすぐにおなかが苦しくなるという悪い影響が出てきます。



▶ 食事マナーを確認してみよう！

食事のマナーは国や地域、文化によってちがいはありますが、共通しているのは、周りの人と食事の時間を楽しく過ごすための気配りと、食べ物への感謝の心です。ご家庭でも食事のマナーをもう一度確認してみましょう。

○ 日本の食事マナー

- 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをする。
- お茶碗やお椀は手で持って食べる。
- 箸を正しく扱う。
- 食器の配置ルールがある。(左がご飯、右が汁物、奥がおかずなど)
- 食器は丁寧に扱い、なるべくカチャカチャ音を立てない。
- くちやくちやくと音を出して食べない。
- 残さず食べるのが理想的(もったいない)



世界の食事マナー○・×クイズ

(クイズの答えは下にあります。)

- Q1 「食器を持たないで食べる」ことがマナーの国もある？
- Q2 「料理を少しだけ残す」ことがマナーの国もある？
- Q3 「音を立てて食べる」ことがマナーの国もある？

♡ 感謝の気持ちを伝えるには・・・

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを伝える方法は、心を込めて食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を言うことです。そして、食べ物を粗末にしないこと、苦手な食べ物も少しは食べるようにすることも大切です。



世界の食事マナー○・×クイズ・答え

Q1,2,3とも正解は○です。Q1,3は韓国の食事マナー、Q2は中国の食事マナーです。「音」に関しては日本でも蕎麦を食べるときだけは、音を出して食べるのが良いとされていますね。

発行 一関地方教育研究会学校給食部会