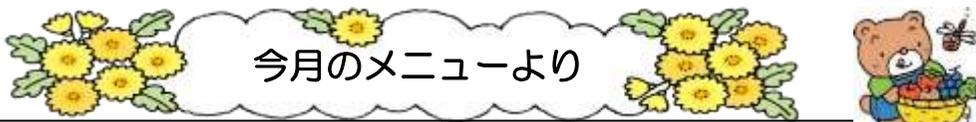




令和4年10月31日
 小金井市立南小学校
 校長 檀原 延和
 栄養士 遠藤 尚子

「秋の日はつるべ落とし」とはよく言ったもので、日暮れが驚くほど早くなりました。木の葉が色づき、秋の深まりを感じさせます。これからの季節、朝起きるのがつらくなりますが、寒いときこそゆとりをもって起き、温かい朝食を食べて登校しましょう。今月も旬の食材や世界の国の料理、地場野菜献立などイベントが盛りだくさん!! 楽しみにしてください♪



今月のメニューより

2日(水)『台湾料理』

台湾の有名な屋台料理、ルーローファンと南小の人気メニュー、黒糖タピオカを作ります。ルーローファンは、豚肉をやわらかく煮込んで、ごはんにかけた料理で、屋台で売られています。甘辛い味付けが日本人にも人気があります。大人気の黒糖タピオカと合わせてたっぷり食べてくださいね!

8日(火)『いい歯の日 カミカミ献立』

11月8日のいい歯の日にちなんで、カミカミ献立を作ります♪
 莖わかめを入れて歯ごたえを出した、カミカミわかめごはん、カルシウムたっぷりの焼きししゃもと豆じゃこ。しっかり食べて、骨や歯を丈夫にしましょうね!

9日(水)『メキシコ料理』

3種類のスパイスを使ったピリ辛のメキシカンライスと、コーントルティーヤをトッピングして、食べるスープ、ソパ・デ・トルティーヤを作ります。カリカリしたトルティーヤの食感がおいしいスープです♪楽しみにしてくださいね!

14日(月)『大蔵大根の和風スープカレー』

小金井市の農家さんで栽培されている江戸東京野菜の大蔵大根をたっぷり使ってスープカレーを作ります。大蔵大根は、身がしまっていて煮崩れしないので煮物にピッタリ! スープカレーに入れても存在感があります。さば節でとっただしと3種類のスパイスで味付けした南小特製のスープカレー、ぜひ味わってみてくださいね!

18日(金)『食育の日 SDGs 献立』

毎月、SDGs 献立を紹介している食育の日ですが、今回は地場野菜を使った献立です。江戸黄金汁は、市内の栄養士会でレシピを考えた小金井市オリジナルの汁物で、地元の農家さんが育てた野菜や、小金井市の町おこしで使われている“江戸東京野菜”をたっぷり使った料理です。私たちが住んでいる武蔵野地域で昔からよく食べられていた小麦を使ったすいとんが入っているのも特徴です。地元の野菜を地元で消費することは、環境にやさしくSDGsにつながります。貴重な地元の食材、大切にいただきますよね!

24日(木)『いい和食の日 だし汁クイズ』

11月24日は『和食の日』です! 和食は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。栄養バランスが良く、健康的な食事で、家庭や地域の行事で食事を共にすることにより、絆を深める役割を果たしています。

南小では毎月24日に『だし汁クイズ』を実施して、和食の基本であるだしについて子供たちの興味関心を高める取り組みを行っています。5月からスタートしただし汁クイズですが、1年生も自分の舌で味わって、しっかりと考えていました。今後も続けて、子供たちの味覚を育てていきたいと思っています。

30日(水)『セレクト給食』

今月は、つくねのセレクトです! シンプルな塩味と、甘辛いタレ味の2種類から選んでもらいます。給食室の調理員さんが1本1本、串刺しをしておいしいつくねを作ります。お楽しみに♪

旬の食べもの・・・さば・さけ・さつまいも・さといも・ごぼう・長ねぎ・かぶ・大根・白菜・ほうれん草
 ブロッコリー・きのこ類・みかん・りんご・柿



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。

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
- ◆干しいたけ…グアニル酸

和食のマナーをチェック!

<p><input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?</p> <p>食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか?</p> <p>おわんの持ち方</p> <p>ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。</p>	<p><input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか?</p> <p>上の箸だけを動かす</p> <p>上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事するのは、日本独自の習慣です。</p>
---	---	---