

11月 食育だより

かみごおりちょうがっこうきゅうしよく
上郡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、今年で10周年です。日本には四季があり、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、び生物の働きによって長く保存できたり、よりおいしくなる「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伝統的な発酵食品が多くあります。

給食でもいろいろな発酵食品をたくさん使っています。予定献立表の「食べもののはたらき」にその日に給食で使った食材が書いてあるので、探してみましょう。

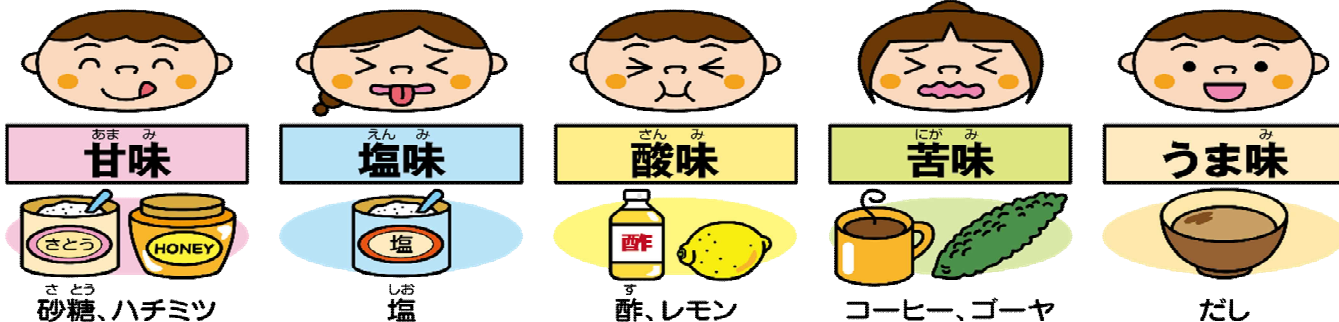


日本の伝統的な発酵食品



みなさんは、どんな味が好きですか？食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられます。料理はこの基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



た もの しゆん し き せつ あじ
食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



まいつき にち は しよくいく ひ こんげつ だいこん だいず にほん だいこん
毎月19日は「食育の日」です。今月は大根と大豆のしょうかいをします。日本では大根
だいず おかし た だいず ことわざ などにも使われています。

ことわざ・ことわざとは?

ことわざ : 中国の古い話などから作られた言葉
ことわざ : 古くから言い伝えられてきた言葉で、教訓などの意味がある言葉

だいこん
大根

でんぷんの消化を助ける成分があり、特に、おろして食べるとその働きが
活発になります。葉にも、ビタミンAになるカロテンや体の調子を整えるビ
タミンC、骨や歯の材料になるカルシウムが多くふくまれています。大根は食
べるところによって味がちがい、葉に近い上の部分はあまくて水分が多く、下
の部分は辛さを感じやすいです。



だいこんやくしゃ
大根役者

大根は消化が良いので、お腹の調子が悪くなること、当たることはめったにないことから、平凡であたらない(うけない)役者という意味です。



だいこんく は ほ
大根食ったら葉っぱ干せ

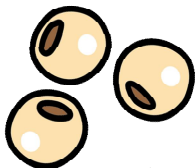
いつもなら捨ててしまうようなものでも、後で役に立つという意味です。

だいこん いしや
大根どきの医者いらず

大根の収穫どきにはみんな健康になり、医者がいなくなるほど、大根には栄養があるというたとえです。

だいず
大豆

体をつくるたんぱく質、おなかの調子を整える食物せんい、エネルギーのもとになる脂質、カルシウム、鉄、ビタミンBなど、成長期に欠かせない栄養素が豊富にふくまれています。そのまま食べるだけでなく、いろいろな食品や調味料などにも加工されて食べられています。



まめに食うと、まめでいられる

豆をまめに食べる、よく食べるとまめ(健康)でいられるという意味です。



まめでつ
はとに豆鉄ぼう

とつぜんのことにおどろいている様子のたとえです。

い まめ はな
炒り豆に花

一度おとろえたものが再び勢い盛り返すことです。きせきが起こることのたとえです。



こんげつ ちさんちしやう
●●今月の地産地消●●

かみごおりちやう 上郡町	じゃがいも、きゅうり、にんにく、しょうが、キャベツ ほうれん草、こまつな、大根、チンゲン菜、葉ねぎ しいたけ、はくさい、たまねぎ
ひやうごけん 兵庫県	れんこん、ゆずみそ、もやし、酒かす、ゆず果汁、とり肉、 豚肉、卵、大麦



毎日の給食を
Instagramで
紹介しています。