

和食文化に親しもう！

平成25年12月4日に、「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ました。これに伴って、11月24日（いいにほんしょくの日）は「和食の日」に制定されています。本校でも、11月26日を和食献立とし、「だし」のうま味を味わいます。また、文京区の取組として、日本茶と魚沼産コシヒカリが区内各校に提供されます。

～和食の4つの特徴～

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

各地で地域に根差したさまざまな食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理方法が発達しています。



健康的な食生活を支える栄養バランス

理想的な栄養バランスとなりやすい一汁三菜を基本としています。また、「うま味」を生かした調理で、油脂の使用量が少なくすみます。これは、日本人の長寿や肥満防止に役立っていると言われています。



自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った器を利用したりして、季節感を表します。



正月などの年中行事との密接な関わり

家族や地域で食事の時間を共にすることで、絆を深めてきたという伝統があります。



毎日の食生活に欠かせない「お米」



お米は昔から、私たちの暮らしに深く関わってきた食材です。

～ごはんの良い所～

●よくかむ習慣がつく

ご飯は、お米を粒のまま食べるので十分にかまないと消化されず、自然に良くかむ習慣がつきます。



●ゆっくり消化され、腹持ちが良い

お米は、糖が多数連なった「でんぷん」でできています。体の中に吸収するには時間がかかるため、血糖値の上昇が穏やかです。

●どんな料理にもあう

いろいろなおかずと組み合わせることができ、食卓を豊かにしています。

給食では、月に1度以上、必ず白いごはんを出しています。ごはん、おかず、汁物を口の中こうちゅうちようみで混ぜ合わせながら食べる「口中調味」は、日本の食文化の一つです。ごはんを中心とした和食献立を通して、ごはんばかり、おかずばかり食べるのではなく、「バランスよく食べる」習慣を身に付けていってほしいと思います。

なお、11月から、令和6年度産の新米を使い始めます。今年も、新米の価格は大きく上昇しています。米農家さんが苦勞して大切に育ててくれたお米を、残さず、よく味わって食べてほしいと思います。

感謝して食べよう

今月の給食目標は、「給食の大切さを知ろう」です。食材の生産者、食事を作る人などに、感謝の気持ちをもてる児童を育てていきたいです。また、気持ちを表す方法として、心を込めて食事のあいさつができるようになってほしいと思います。



「いただきます」

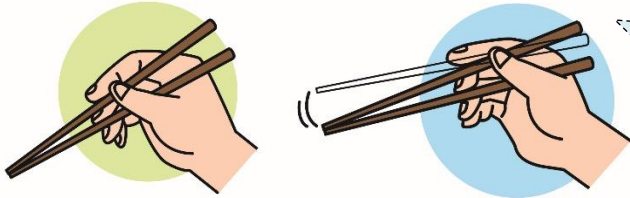
肉や魚、野菜や果物、米などの命を頂いていることへの感謝の意味があります。

「ごちそうさま（ご馳走さま）」

食事の準備のために駆け回ってくれた人への感謝の意味があります。

【和食の日特別企画】 はしを正しく使って、おいしく和食を食べよう！！

和食を食べるときに、箸を正しく使うことができますか？箸には、つまむ、すくう、混ぜる、くるむ、切る、集める…など、様々な機能があります。箸を正しく使うことで、料理をきれいに食べることができます。箸の持ち方に自身がない人は、ぜひこの機会に、正しい持ち方をマスターしてみましょ。また、以下に箸の練習になる料理のレシピを掲載しました。ぜひお家の人と一緒に作って、箸を使って食べてみてください。



箸の正しい持ち方

- ①上の箸は鉛筆の持ち方で持つ。
- ②下の箸は親指と人差し指の間にはさみ、薬指の爪の横に当てる。
- ③親指、人差し指、中指の3本で動かす。

★おはしマスターへの道★その①「つまむ」 大豆と小魚の変わり揚げ(秋バージョン)

●材料（4人分）

乾燥大豆	...	30g
片栗粉	...	3g
さつまいも（いちょう切り）	...	200g
かえり煮干し（※田作り用）	...	12g
揚げ油	...	適量

★上白糖	...	大さじ1
★こいくちしょうゆ	...	小さじ1/2
★本みりん	...	小さじ1/2
白いりごま	...	10g

●作り方

- ①大豆はゆでて、片栗粉をまぶして揚げる。（ゆで大豆を使用する場合には、倍の分量60g分を用意してください。）
- ②さつまいもは素揚げする。
- ③かえり煮干しはさっと素揚げする。
- ④★の材料を加熱してたれを作る。
- ⑤①②③に、④のたれとごまをまぶす。

★おはしマスターへの道★その②「すくう」 さわにわん 沢煮椀

●材料（4人分）

だし汁	...	400g
豚肉（細切り）	...	80g
酒	...	少々
にんじん（千切り）	...	40g
だいこん（千切り）	...	80g
えのきたけ（3cm）	...	20g
うすくちしょうゆ	...	小さじ2/3
塩	...	小さじ1/3
酒	...	小さじ1
ねぎ（ななめ小口）	...	40g
こまつな（2.5cm）	...	40g

●作り方

- ①だし汁に材料を順に加え、あくをとりながら煮る。
- ②調味料を加え、ねぎ、こまつなを加えて仕上げる。

10月の食育実践報告

1年生 おはしめいじんになろう

学級活動（2）「おはしめいじんになろう」という題材で、授業を行いました。自分のお箸の持ち方を確認したあとで、箸を正しく持つ練習をしました。また、スポンジや豆を箸でつまむ練習も行いました。児童からは、「楽しかった。」「もっと上手になりたいので、お家でもまた練習する。」といった前向きな感想が多く聞こえてきました。

授業実施後の給食時には、「魚やたまご焼きを切る」「茶碗についたごはん粒を集める」といった箸の機能について学び、実際に和食の給食を食べながら実践しました。毎日少しずつ練習して、箸の正しい使い方を身に付けていってほしいと思います。

ご家庭でも、今一度、箸の使い方について確認してみてください。



箸でつまむ練習をするための手作り教材「ばくばくちゃん」