

令和元年10月25日

都立富士高等学校附属中学校

校長 野村公郎

栄養士 安井ゆかり

# 給食だより 11月号



爽りの秋です。みなさんは、地域で生産したものを地域で消費するという意味を持つ「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？ 地産地消は、安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。地域でつくられている食べ物について、ぜひご家庭でも話題にしてみてくださいはいかがでしょうか。

## 日本人の伝統的な食文化

### 「和食」を見直そう!

11月24日は「和食の日」。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。



## 11月23日は 勤労感謝の日

11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを心を込めて行い、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。



## 「和食」の4つの特徴

### 1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



多様な食材

調理技術・道具

### 2 健康的な食生活を支える栄養バランス



一汁三菜  
が基本

うま味の  
活用

### 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



季節を楽しむ飾り付け

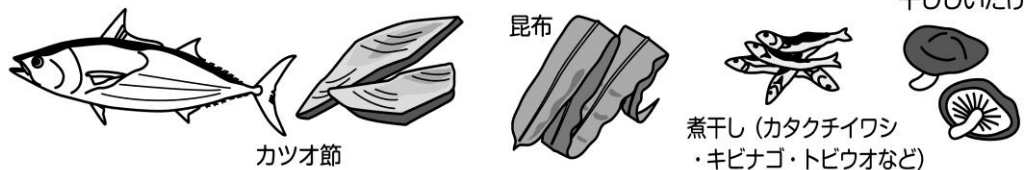
### 4 正月などの年中行事との密接な関わり



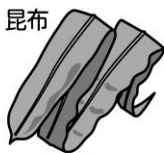
家族や  
地域の絆

## 「和食」の味わいをつくるもの

和食の基本「だし」 —だしのうま味を生かすことは、減塩にもつながります。



カツオ節



昆布



干しいたけ  
煮干し (カタクチイワシ  
・キビナゴ・トビウオなど)

味つけに欠かせない「発酵調味料」 —米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させてつくります。



しょうゆ  
(濃口・薄口・  
たまり・白・  
再仕込み)

みそ

(米・麦・豆)

みりん

酒

酢

保存食として生み出された「発酵食品」 —微生物の働きを生かして食品中のうま味を増やし、腐りにくくする昔の人の知恵です。



納豆

漬物

塩辛

なれずし

くさや

## 知っていますか？ 食料自給率

食料自給率とは、国内で食べている食べ物のうち、どのくらい国内でつくっているかを示す割合のことをいいます。日本の食料自給率は、カロリーベースで39%と、非常に低いです。学校給食では、可能な限り国産の食材を使っています。皆さんも国産食材を積極的に取り入れて、食料自給率向上に貢献しましょう！！

## 給食試食会

11月1日 給食試食会を予定しています。人気の秋メニューにしました。どうぞ宜しくお願い致します。またアンケートの結果をご報告致します。