



23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてくださいはいかがでしょうか。



11月24日は“和食の日”

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継がれてきた食文化です。正月や節句などの年中行事とのかかわりや季節感を楽しむ文化も認められ、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。11月24日は「いいにほんしょく」の語呂あわせて「和食の日」に制定されています。この機会に和食やその文化について考えてみてはいかがでしょうか。

◎和食の基本の形「一汁三菜」

日本人の主食である「ごはん」をおいしく食べるために、「汁」と「菜」があります。お米を炊いた「ごはん」、みそ汁などの「汁」、焼き物、煮物や和え物などの「菜」（おかず）を組み合わせた食事が、和食の基本の形「一汁三菜」です。この基本の形をそろえると、バランスのよい食事を組み立てることができます。

また、配膳はごはんが左側、汁物が右側、その奥におかずが並びます。左利きの人もごはん和汁物の位置は変わらず、おはしの向きだけが反対になります。



◎美しく食べましょう「おはしの持ち方・使い方」

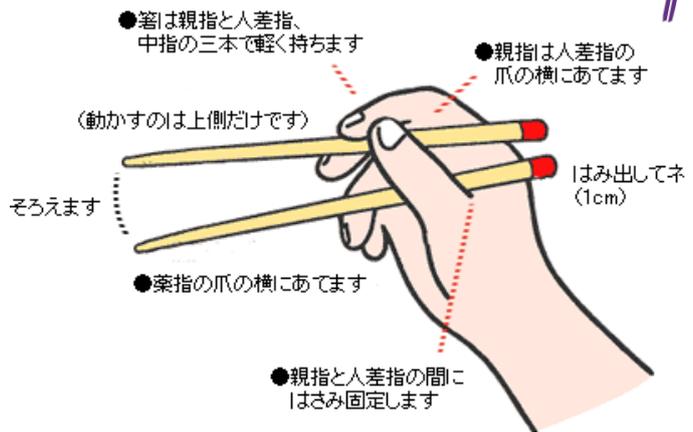
はしは、日本人にとってとても大切な食事の道具です。昔から、日本人は、はしを上手に使用して、食事をしてきました。こうした文化を大切に守り、また後世にも伝えていきたいですね。



「はし」を正しく持とう！

正しいはしの持ち方ができると、見た目も美しく、食べ物をつかむ時に余計な力をかけずに済みます。

手と指は第二の脳と呼ばれるほど、脳の動きと密接にかかわっています。上手なはし使いをして脳もさらにパワーアップしましょう。

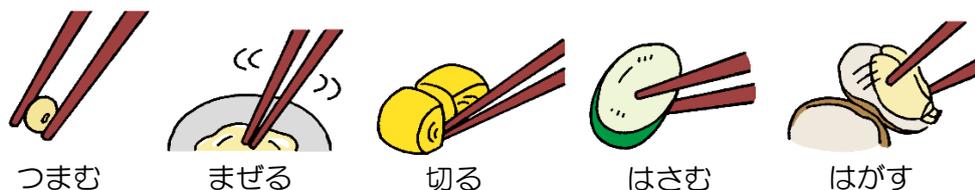


「はし」を上手に使おう！

はしは、和食を食べるのに適した、つまむ、はさむ、切るなどいろいろな動作をすることができます。

また、はしには、マナー違反といわれる使い方もあります。

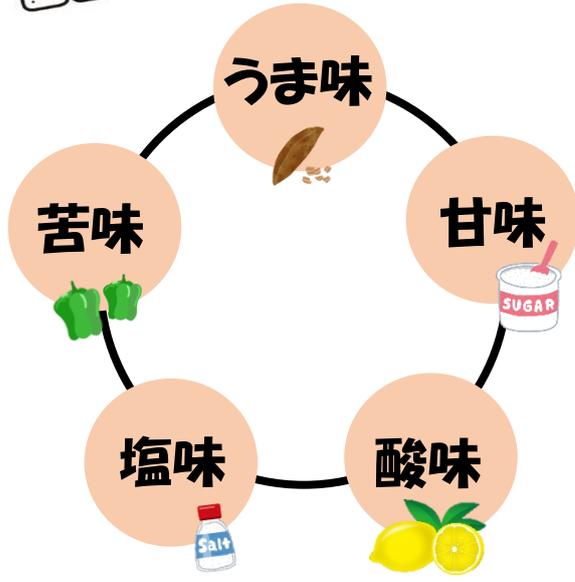
マナーを守って美しく和食を食べたいですね。



マナー違反



“味覚”はどのようにしてつくられる??



子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていましょ。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材や味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。
多くの味の経験が「おいしい！」の感覚を育てていきます



塩味や酸味は分かるけれど…“うま味”ってなあに？

うま味とは… 料理の“おいしさ”をつくる味

うま味成分は、昆布に含まれるグルタミン酸、かつお節や煮干しに含まれるイノシン酸などがあります。1つのうま味成分よりも、2つのうま味成分を組み合わせることで、うま味は7~8倍になります！うま味を活用することで減塩にもつながります。

和

グルタミン酸 × イノシン酸

洋

グルタミン酸 × イノシン酸

中

グルタミン酸 × イノシン酸

和・洋・中どの料理にも合う干し椎茸には、『グアニル酸』といううま味成分が含まれています。

●11月12日(土)の献立について

11月12日(土)の献立は6年生が考えた献立です。普段、麺の日には小さいパンと一緒に提供しますが、カルボナーラのエネルギー・脂質が高いため、今回は小さいパンはつきません。内容は右の通りです。何かご心配な点がありましたら、お問い合わせください。



日(曜日)	献立名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養価(小学校)
		血や肉や骨になるもの	ちからのもとになるもの	からだの調子をととのえるもの	
12土	カルボナーラ	ベーコン 生クリーム 牛乳 こなチーズ	スパゲティ バター オリーブオイル	たまねぎ にんにく マッシュルーム	629
	牛乳	牛乳			23.9
	ポトフ	ウインナー	じゃがいも	キャベツ にんにく たまねぎ セロリー カリフラワー	33.6
	デザート		おこめのムース		2.1

毎月19日は **食育の日**

今年度の食育の日のテーマは

「映画にでてくる料理」です！

11月は、映画「魔女の宅急便」をイメージして、「かぼちゃのパイ」が給食に登場します！お楽しみに♪

おしらせ

11月分の引き落とし日は、**11月7日(月)**です。

3,900円+手数料10円を引き落とします。残高の確認をお願いいたします。