きゅうしょくだより

令和4年１１ 月
枚方市立樟葉北小学校

※おうちの人と一緒に読みましょう。

日が暮れるのも一気に早くなり、秋の深まりを感じます。朝夕の気温の差が大きく風邪をひきやすい季節です。だんだんときびしくなる寒さに備えて体調を整えましょう。

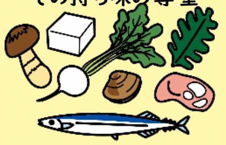
和食の魅力とは？

１１月24日は『和食の日』

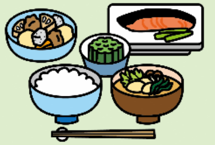
日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。

和食の４つの特徴

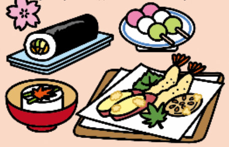
1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



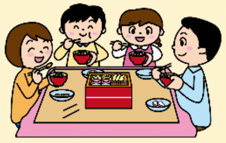
2 健康的な食生活を支える栄養バランス



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



4 正月などの年中行事との密接な関わり



和食に欠かせない「ご飯」

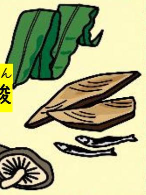
和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。

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」と呼ばれます。

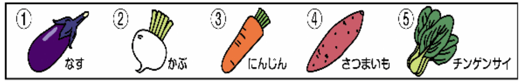
「だし」の素材とうま味成分

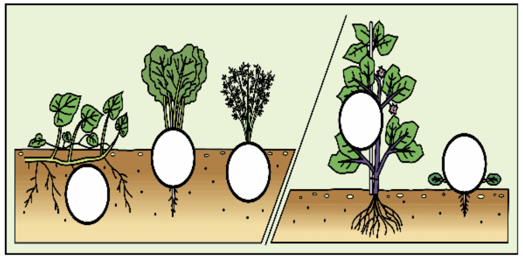
◆昆布	グルタミン酸
◆カツオ節・煮干し	イノシン酸
◆干ししいたけ	グアニル酸



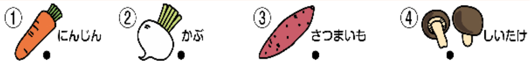
秋野菜＆きのこクイズあれこれ

Q1 下の絵は、秋に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



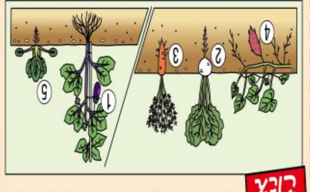


Q2 次の野菜＆きのこを英語で何と言う？ 線でつないでみよう！



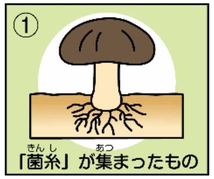
Sweet potato　Shiitake　Carrot　Turnip

こたえ

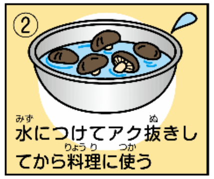


Q1 = 左の図
Q2 = ①にんじん−Carrot　②かぶ−Turnip
③さつまいも−Sweet potato
④しいたけ−Shiitake
Q3 = ②歯ごたえや風味を生かすために、水につけずに手早く調理して早めに食べ切りましょう。

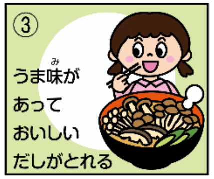
Q3 次の文章はきのこ類についての説明です。間違えている文章はどれでしょう？



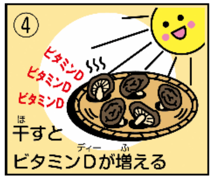
① 「菌糸」が集まったもの



② 水につけてアク抜きしてから料理に使う



③ うま味があっておいしいだしがとれる


ビタミンD
ビタミンD
ビタミンD

④ 干すとビタミンDが増える

おうちのひとといっしょに
つくってみよう

おからサラダ

～給食のこんだてより～

材料（5人分）

うのはな	75 g
ツナフレーク	25g
玉ねぎ(うす切り)	50g
人参(千切り)	35g
豆乳	50g
米酢	小さじ１
さとう	小さじ１/2
塩	ひとつまみ
薄口しょうゆ	小さじ１/4
こしょう	少々
油	少々

《作り方》

①フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎ、人参を炒める。

②野菜がやわらかくなったら、ツナを入れて炒め、塩こしょうをする。

③豆乳、調味料を入れる。

④うのはなを入れて仕上げる。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

１１月の新献立です。
おから(うのはな)とツナのしっとりしたサラダです。