

# きゅうしょくだより

令和4年11月  
枚方市立船橋小学校

※おうちの人と一緒に読みましょう。

ひく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。だんだんとびしくなる寒さに備えて体調を整えましょう。



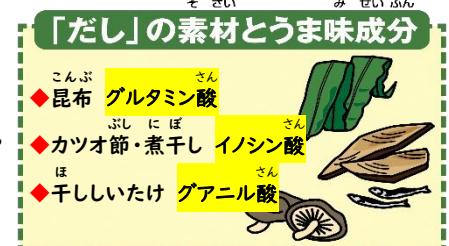
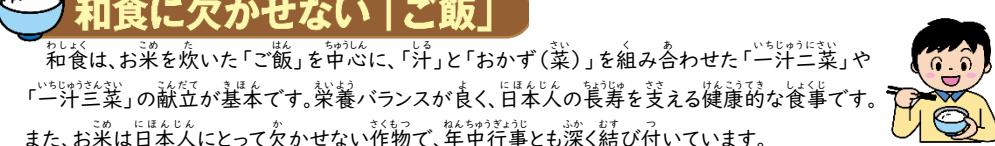
日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に登録され、「和食；日本人の伝統的な食文化」として世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。

## 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。



## 秋野菜&きのこクイズあれこれ

**Q1** 下の図は、秋に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 答えをヒントに○に番号を書きましょう。

①	なす	②	かぶ	③	にんじん	④	さつまいも	⑤	チンゲンサイ
---	----	---	----	---	------	---	-------	---	--------

**Q2** 次の野菜&きのこの名前を英語で何と言う？ 線でつないでみよう！

①	にんじん	②	かぶ	③	さつまいも	④	しいたけ
---	------	---	----	---	-------	---	------

Sweet potato
Shiitake
Carrot
Turnip

**Q3** 次の文章はきのこ類についての説明です。間違っ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	④	干すとビタミンDが増える
---	-------------	---	--------------------	---	-------------------	---	--------------

**おからサラダ** ～給食のこんだてより～

**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。

材料 (5人分)	量
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
あぶら油	少々