

# きゅうしょくだより

港区立白金小学校  
校長 吉野 達雄  
栄養教諭 宮鍋 和子  
令和4年 10月 31日

## いい歯を保ち、 食事をおいしく 食べよう

11月8日は「いい歯の日」です。みなさんは歯に良い生活をしていますか？最近、「昨日、歯が抜けたよ」「見てみて！ほら、新しい歯が生えてきたの」と、ニコニコと報告してくれる1年生が増えてきました。むし歯や歯周病など口の中に病気があると、食べ物をよく噛んで食べられません。栄養も吸収されにくくなるため、健康にも影響がでます。ぜひ、新しく生えた大人の歯を大事にしてほしいと思います。

## カルシウムを 多く含む食べ物 をろう



寒くなってきたためか、牛乳がたくさん残ってくる場合があります。牛乳には、骨を丈夫にするカルシウムがたくさんつまっています。成長期の子供たちには1日に200mlの牛乳2本分のカルシウムが必要です。アレルギーで飲めないという人も含め、カルシウムを上手にとる方法を工夫して、摂るようにしましょう。

- |       |        |
|-------|--------|
| ツナ    | 〈4個分〉  |
| じゃがいも | 60g    |
| たまねぎ  | 大きめ2こ  |
| にんじん  | 小1こ    |
| えのき   | 3cmくらい |
| ごぼう   | 20本くらい |
| 炒め油   | 5cmくらい |
| 砂糖    | 小さじ1   |
| しょうゆ  | 小さじ2弱  |
| しお    | 小さじ1/2 |
| 小麦粉   | 小さじ1/2 |
| たまご   | 大きじ4   |
| 水     | 小1/2こ  |
| 乾パン粉  | 大2弱    |
| 生パン粉  | 大きじ4   |
| 揚げ油   | 大きじ1   |

好評でしたので  
ご紹介しませう

## 作ってみよう！ ツナコロッケ

- ツナの油を切っておく。
- 野菜は洗って粗みじん切る。
- 厚手の鍋又はフライパンで2のキノコと野菜を炒め、調味料で味付けする
- じゃが芋は厚めのいちようきりに切り、茹でる。ゆであがったら水気を切り、マッシュする。
- 3の具を加えよく混ぜたら8等分にする。
- 衣をつけて170℃の油で揚げる。

## 和食の魅力とは？

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。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考えてみましょう。

## 和食の4つの特徴

<b>1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重</b> 	<b>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</b> 
<b>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</b> 	<b>4 正月などの年中行事との密接な関わり</b> 

## 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つの基本味のひと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」と表現します。

## 和食のマナーをチェック！

<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか？ <p>食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。</p>	<input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか？ <p>おわんの持ち方 ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。</p>	<input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか？ <p>箸を正しく持てて、箸の先だけを動かして、箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。</p>
--	--	---

## ごはんはどっち？



しよっき ただ 食器が正しくおけているか、確認しましょう。

11月24日は和食の日です。この機会に和食の配膳や箸の持ち方について基本的なマナーを確認しましょう。食事のマナーは「相手への思いやりの気持ち」を態度であらわすものです。