

# ち さん らく しょく 地産楽食



## 和食 ~日本人の伝統的な食文化~

### 和食の 特徴

- ・多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ・自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ・正月など年中行事との密接な関わり
- ・栄養バランスに優れた健康的な食生活

和食は、日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。栄養バランスがよく、健康的な食事で、家族の冠婚葬祭や地域の祭り等で食を共にすることにより、絆を強くする役割を果たしてきました。

教科等の学習でも、伝統的な食事や地域の食文化への理解、地域の食材を用いた和食の調理が行えるよう指導することとされています。

袋井市では、学校給食のねらいの1つに「和食を大切にした食事」を掲げています。特に今月は、栄養バランスのよい一汁二菜（主食・汁物・主菜・副菜）の組み合わせや、素材の味を生かせる出汁を活かした料理を多く取り入れています。小中学生はロイロノートに給食の資料を入れてあるので、家庭でも話題にしていいただければと思います。

### 11月 献立目標

#### 和食のよさを知ろう

- ・旬を大切に、秋を感じるができるよう季節の食材を取り入れます。
- ・和食 献立 <栄養バランスのよい一汁二菜（主食、主菜、副菜、汁物）の組み合わせ、素材の味を生かせるだしを活かした料理>を多く取り入れます。
- ・小3国語「すがたをかえる大豆」にちなみ、大豆製品を多く取り入れた献立にします。



行事食等	えびす講(11/20) 和食の日(11/24) 味めぐり 中国地方
教科との関連	小3 国語「すがたをかえる大豆」(大豆製品) 小3 国語「食べ物のひみつを教えます」(菜、葉、とうもろこし、牛乳、魚、芋) 小3 国語「日本文化を発信しよう」(和食) 中1 道徳「日本のお米」(米)

つぎのページへ

### い に ほ ん しょ く (1124) の 日 24日

#### 和食の日



11月24日は「和食の日」

#### 和食の基本の形 一汁二菜(三菜)



#### 和食の基本の味 だし

「だし」とは、かつお節や昆布、煮干しを煮だして、うまみをひきだしたものです。



今日の汁は、かつお節と昆布のだしを使っています。

### 中国地方

鳥取県・島根県・岡山県・広島県・山口県



#### どんどろけし(鳥取県)

「どんどろけ」とは鳥取地方の方でかみなりのことです。豆腐を炒める時のパリパリという音から名付けられました。



### 15日

#### のりふで(島根県)

海苔筆(のりふで)とは、のりがたくさん入ったすまし汁のことです。はして汁をすくくと、筆のように海苔がはらつくことから名前が付けられました。試してみてください!

#### レモン(広島県)

広島県は、レモンの生産量が日本一です。瀬戸内海は、雨が少なく日照時間が長いレモンなどの柑橘類の栽培が盛んです。



### えびす講は、『えびす様』に季節の野菜や尾頭付きの魚

を供え「豊作」や「商売 繁盛」を感謝します!

#### えびす様

みぎて 右手に つりざお



#### 七福神

ひだりて 左手に魚

袋井市周辺では、さくらご飯を供える風習もあります。

## 塩のとり過ぎ注意



国連であげられる健康課題は、1位「たばこ」2位「食塩」3位「肥満・不健康な食事・運動不足」です。

和食の弱点は、食塩のとり過ぎにつながりやすいことです。

日本で、多く処方される薬剤の一つが降圧剤です。それほど、高血圧が多い病気となっています。

和食の特徴であるだしのうま味で薄味に慣れること、酢の酸味や香辛料の香りなどを生かすことで、塩の使用量を少なくする工夫が大切になります。

## 偏食コラム



## 食べるのに時間がかかるのはなぜ？

食べるスピードはその子によって違いますが、あまりにもゆっくりだと心配になることもありますよね。遅くなってしまふ理由を観察し、取り除いてあげることで食事がもっと楽しい時間になり、心配事があると食は進みにくくなります。お箸の使い方や、正しい噛み方は発育段階に合わせて習得していきましょう。

- ・ **乳歯が抜けていて** 食べにくい
- ・ 歯や口腔内や消化器官に **痛みや違和感** がある
- ・ お箸などの食器が **うまく使えない**
- ・ **感覚過敏** などがあり受け付けられないものが多い
- ・ **周りの環境** が気になり、食事に集中できない
- ・ 他の事への **ストレス** が大きく食が進まない
- ・ 食べることへの **口腔機能の未獲得**
- ・ 食べなければならない **プレッシャー** がある



グラグラの歯があると  
うまくかめません。  
また虫歯があっても痛み  
で食べられません。



上下の歯、舌、あごを使っ  
てしっかり噛めていますか？



嫌いなもの、嫌な記憶が  
ある食べ物は、周りの声  
掛けで前向きに向き合え  
ることがあります。

## 給食センターのノロウイルス対策



11月から3月にかけてノロウイルスが流行します。感染力がとて強く、100個以下の少量のウイルスでも発症するため、感染が広がり集団発生を引き起こしやすい特徴があります。学校給食で集団感染を引き起こさないように、給食センターでは様々な注意を払って給食を作っています。

- ・ 従業者は、**月2回の検便検査**（10月～3月はノロ検査も実施）
- ・ " は、**日々の食事に注意**（ノロウイルス汚染が心配される  
二枚貝の生食はしないなど）
- ・ **手洗いの徹底**（作業前の手洗い2回、トイレ個室に手洗いの設置）
- ・ **加熱時の温度管理** など



## 袋井旬の食材\*

## 「はくさい」

お鍋に欠かせない野菜といえば白菜です。じっくり煮込むことで甘みが増します。白菜のビタミンCやカリウムは熱に弱く、水に溶け出します。そのため、鍋など汁ごと食べる煮込み料理は理にかなっています。給食では12月以降、袋井産の白菜が収穫されたら、使用する予定でいます。

