

# 給食だより

令和元年 10月31日

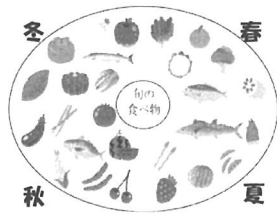
品川区立荏原第五中学校  
校長 加藤 敏  
栄養士 南条 奈生子

今年も残すところあと2か月となりました。若葉祭も終わり、11月には期末考査があります。しっかり勉強をするためにも、まずは健康が第一です。バランスよく食べ、十分な睡眠をとり、休養をとりながら生活しましょう。

## 11月24日は、「和食の日」です。

平成25年11月に「和食：日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の良さや食文化について改めて考えてみましょう。

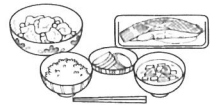
### 和食の特徴1：多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



日本は海・山・里と豊かな自然が広がり、各地で多様な食材が用いられています。また四季があるため、季節によって様々な食べ物を食べることができます。今の季節はさつまいもや里芋、りんごやみかんなどがおいしい季節です。

食材が豊富であるからこそ、その持ち味を生かすための「知恵」や「工夫」がたくさんあり、調理道具や技術が発展してきました。

### 和食の特徴2：バランスが良く健康的な食生活



ごはんを主食とした一汁三菜

和食はご飯、汁物を基本に、たんぱく質の補給源である主菜、ビタミン、ミネラルの補給源である副菜2品の「一汁三菜」を基本スタイルとしています。

栄養バランスが整いやすく、また、だしうま味や発酵食品などをうまく使った食生活が、日本の長寿や肥満予防に役立っていると言われています。

### 和食の特徴3：自然の美しさや季節の移ろいの表現



3つ目は、「自然や季節の移ろいを表現した盛り付け」です。和食では、季節の花や葉っぱなどを料理にあしらったり、季節に合った器を利用したりすることで、自然の美しさや四季の移り変わりを表現し、季節感を楽しむという特徴もあります。

### 和食の特徴4：正月などの年中行事との密接な関わり



日本の食文化は、正月のおせち料理やお雑煮から始まり、様々な節句や地域の祭りなどを経て、大晦日の年越しそばに至るまで、様々な行事との関わりがあります。

自然の恵みである「食べ物」を分け合い、食事の時間を共に過ごすことで家族や地域の絆を強めてきました。

## バランスのよい献立の立て方を知ろう

7年生の家庭科、バランスの良い食事について考えようという単元の中で、献立を立てる上でのポイントをお話ししました。6つの食品群をそろえること、主食、主菜、副菜をそろえることのほか、日ごろ給食で意識的に使用している、不足しがちな食品例を語呂合わせで紹介しました。

### 1食分の献立の立て方例



①主食を決める！・・・ごはんやパン、麺などの炭水化物の供給源



②主菜を決める！・・・魚、卵、肉、豆製品など、たんぱく質や脂質の供給源



③副菜を決める！・・・海藻、野菜、きのこ、いもなどのおかず  
ビタミン、無機質、食物せんい、の供給源



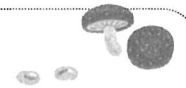
④汁物、飲み物をきめる！・・・みそ汁、スープ、牛乳など  
主菜や副菜の栄養を補う役割

組み合わせの中で、6つの食品群をそろえること、下記の不足しがちな食品を何品か入れてみることを意識すると、よりバランスの良い献立になります。給食の献立も参考にしてみてください。

### 不足しがちな食品の例「まごわやさしい」

★日々の食生活で、これらの食品をとれているかチェックしてみましょう！

ま：豆類	や：野菜
ご：ごまなどの種実類	さ：魚
わ：わかめなどの海藻類	し：しいたけなどのキノコ類
	い：いも類



### 11月の献立では、7年生が考えた献立を一部参考にしました。

①ごはん、鶏肉の竜田揚げ、煮干し入りぶどう豆、あさりの野菜炒め、冬瓜のみそ汁、牛乳



(給食献立) ごはん、鶏肉の竜田揚げ、あさりの野菜炒め、みそ汁、牛乳

②ごはん、鮭のアルミホイル焼き、かぼちゃの煮物、ひじき炒め、卵スープ、いちご



(給食献立) ごはん、鮭のアルミホイル焼き、ひじきとかぼちゃの煮物、卵スープ、牛乳

③ごはん、ハンバーグ、小松菜の変わり浸し、ポテトサラダ、みそ汁



(給食献立) ごはん、和風ハンバーグ、小松菜の変わり浸し、みそ汁、牛乳