



11月給食だより

令和6年度
倉敷市立真備学校給食
共同調理場

木々の葉も少しずつ色づきはじめ、朝夕の冷え込みも増してきました。規則正しい食生活で、冬に備えましょう。11月は、「地産地消給食」を推進しています。地産地消は、安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。地域で食べられている食べ物について、ぜひご家庭でも話題にしてみたいかがでしょうか？

10月の食品ロス削減月間では、給食をしっかりと食べることに各学校で取り組みました。10月の真備調理場全体の残食率は、2.9%でした。これからも、給食を残さずしっかりと食べましょう。

そして、11月29日は、川辺小のリクエスト給食です。お楽しみに！

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、4つの特徴があります。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る機会にしていだければと思います。

11月24日は和食の日！

和食の4つの特徴

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

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。栄養バランスがよく、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（ウマミ）」と表現します。

「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
- ◆干しいたけ…グアニル酸



ごはん 牛乳
さわらのレモンみそかけ
ほうれんそうのあえ物のっぺい汁

今月の給食も和食がいっぱい！～味わって食べよう！～



ごはん 牛乳
さけのきのこあんかけ
もやしのあえ物
大根のみそ汁

吹き寄せごはん 牛乳
はくさいのおひたし
豆腐のすまし汁

地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消のいいところ

<p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p>	<p>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</p>	<p>地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる</p>
<p>農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる</p>	<p>運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい</p>	<p>SDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる</p>

給食では、学期に1回「地産地消給食」をしています。岡山県、倉敷市でとれた魚や野菜などを使って、給食を作ります。



リザーブ給食

10月25日（金）にリザーブ給食を実施しました。



A ランチ

ごはん 牛乳
若鶏のオイスターソース焼き
はるさめサラダ
わかめスープ
梨ゼリー

B ランチ

ごはん 牛乳
さばのオイスターソース焼き
はるさめサラダ
わかめスープ
アセロラゼリー

受配校7校では、Aランチ 978人 Bランチ 359人でした。ほとんどの人が、鶏肉を選んでいました。今後も、自分の健康状態も視野に入れて、食品を選択する力を持ってほしいと思います。



カゼが流行する季節です。手洗い、うがいを忘れずに。