11月 給食だより

日野町教育委員会
幼稚園・小学校

よくかんで食べましょう

なぜ、よくかむことは大切なの？

昔は、「よくかむこと」はとても大切なこととされていました。しかし、最近は口当たりのよい軟らかい食べ物が増え、「よくかまない子」また「よくかめない子」が増えてきているようです。

消化の第一歩

食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化をよくし、胃腸への負担を減らします。

口内の健康を保つ

だ液がたくさん出て、細菌の繁殖に強い口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします（再石灰化）。

太りすぎの予防

脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。

ストレス解消

よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。

脳の活動を活発に

脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。

病気の予防

口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。

今月の地場野菜

11月の地場野菜は、こまつな、水菜、ねぎ、さつまいも、キャベツ、日野菜漬けです。みそは永源寺のみそを使用します。お米は、町内産の「みずかがみ」です。

11月24日は 和食の日

「和食」は、自然の恵みをいかす日本の食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界の注目を集めています。給食でもご飯を中心に、旬の食材を使用したり、だしをうまく活用し、素材の味をいかす取り組みをしています。この日は、ご家庭でも和食や日本の食文化について話題にしてみましょう。

和食の基本 だし をとってみよう！

小学校5年生、中学校2年生の家庭科で学習します。

こんぶ

水から入れてしばらく置き、火にかけて、沸騰直前に取り出す。

かつおぶし

沸騰した湯に入れ、再び沸騰したら、火を消す。かつおぶしが沈んだら、こして使う

にぼし

なべに水を入れ、頭とはらわたを取った煮干しをいれておく。火にかけて、沸騰したら4～5分加熱する。

ふるさとの食文化を知ろう！

「和食・日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

日本の伝統的な発酵食品

各地に伝わる発酵食品の一例

◆**漬物**（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの）
岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け

◆**なれずし**（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし

◆**魚醤**（魚介類を原料としたしょうゆ）
秋田県・しょっつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

全国の味　新潟県

海に面した新潟県では、鮭が産卵のために遡上する三面川が流れており、鮭漁が盛んな地域です。鮭を頭から尾まで大切に食べる文化が根付いていて、100種類以上の料理法があるといわれています。そのひとつとして、焼いた鮭を酒やみりんなどを合わせたしょうゆだれに付け込んだ「鮭の焼き漬け」は、冷凍技術が発達していなかった頃の保存食として江戸時代からつくられていました。また、「のっぺい汁」は、根菜や鶏肉、こんにゃくなどの具材が入り、里芋のとろみがついているのが特徴の煮物で、古くから各家庭で親しまれてきた郷土料理です。冬は温かく、夏は冷やして食べることもあり、一年中楽しめます。大鍋でたくさんつくるのが普通で、たくさんの人が集まる集会や正月、盆、冠婚葬祭などに欠かせない料理です。

おばあちゃんに聞いてみよう 保存の知恵

昔からの食文化を感じて大切に味わいましょう。