

1月給食だより

京ヶ瀬中学校



もうすぐ新しい年を迎えます。令和6年も健康に過ごせるように、規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけましょう。特にこれから迎える年末年始の間も、生活リズムを乱さないように注意して、また元気に3学期を迎えてください。令和6年も、給食室のみんなで生徒の皆さんの健康を願いながら、安全でおいしい給食づくりを頑張りたいと思います。

1月の給食目標

米飯を中心とした日本の食文化に関心を持ち、
郷土に伝わる食物の文化を理解できる。

日本の食文化

和食の特徴

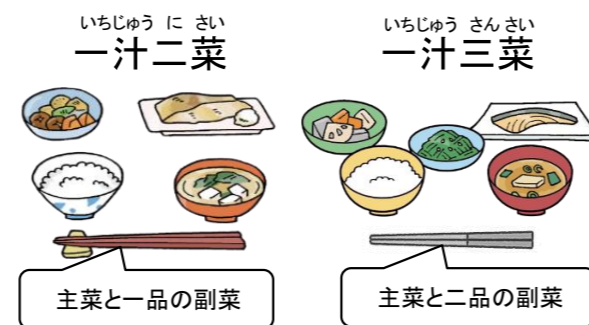
和食の良さを知ろう

もう10年も前のことになります。2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化―正月を例として―」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化とは、目に見えない形では残らないため、私たちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが必要です。世界の誇れるこの和食文化を、若い皆さんにぜひ受け継いでほしいです。

<p>多様で新鮮な食材 日本は海、山、里と豊かな自然に恵まれ、地域に根差した食材が豊富にあります。そしてその味わいを活かす調理方法があります。</p>	<p>バランスのよい食生活に 一汁三菜を基本とした日本の食事は栄養バランスがとりやすいです。また「うま味」を活かすことで油脂や塩分を抑えることができます。</p>
<p>自然や季節を楽しむ 季節の食材で料理を作り、季節の花や葉などで飾りつけたり、季節に合った調度品や器を使ったりして、季節感を楽しめます。</p>	<p>年中行事を大切にする 日本の食文化は、お盆やお正月などの年中行事と密接に関わって育まれてきました。家族や地域の人と分け合って食べることで絆を深めてきました。</p>

和食に欠かせない「ごはん」

和食はお米を炊いた「ごはん」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」の献立が基本となっています。こうすると自然と栄養バランスが良くなり、日本人の長寿に役立ってきたということが実感できると思います。ごはんを中心に、いろんな料理や食べものを組み合わせて食べたいですね。



日本人が発見した「うま味」

明治時代に日本の科学者が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名付けました。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。

「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

月	火	水	木	金
8日 成人の日 せいじんの日 	9日 (冬休み) ふゆやす あけましておめでとう ございます 	10日 こはく 紅白あえ とりにく から揚げ うめごはん わかめのみそ汁	11日 ルレクチャルト くきわかめのサラダ ハヤシライス	12日 オータムポエム のり酢あえ きつねうどん さんかくあげ の甘辛煮 あまからに
15日 小正月 こんだて きり干し だいこんいた 大根炒め とりつくね あずき ごはん みそ かきたま汁	16日 ごまびたし さばの たつた揚げ ごはん のっぺい汁	17日 ブロッコリー サラダ ジャンバラヤ ABC スープ	18日 りんご 小松菜と ポテトの サラダ マーボーライス	19日 きりざい れんこん メンチカツ ごはん だいこん 大根の ごまみそ汁
22日 みかん じゃこサラダ ポーク カレーライス	23日 はるさめ 春雨サラダ はるまき 春巻き キムたく ごはん ワンタン スープ	24日 こまつな 小松菜と あさりの 煮びたし いなだの たれカツ ごはん、 うめぼし とうりゆ 豆乳煮こみ	25日 はなやさい 花野菜 サラダ オムレツの トマトソースかけ キャロット スープ りんご ナッツパン	26日 豆乳パンナコッタ ひじきナッツ サラダ ソフトめん ミートソース
学校給食週間スタート! カレーの日献立	リクエスト給食 (3年1組の献立)	鉄分たっぷり! 貧血予防献立	ビタミンたっぷり! 風邪予防献立	カルシウムたっぷり! 骨折しょう症予防献立
29日 ピリから もやし ごま やき肉 ごはん ほかほか汁	30日 じゃがいも のきんぴら ホキの パン粉焼き 茶めし ふわたま わかめ汁	31日 だいこん 大根の 中華サラダ あげぎょうざ (3こ) ごはん にくどうふ	<h3>☆今月の地場産物☆</h3> <p>コシヒカリ、もち米(こがねもち)、 さといも、キャベツ、長ねぎ、にんじん (新潟かがやき農協さんより)</p>	

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて関心を高め、より一層の充実を図ることを目的として定められました。京ヶ瀬中学校の給食週間は、1月22日が記念日の「カレーの日」献立に始まり、生徒の皆さんが考えてくれたリクエスト献立と、成長期の生徒の皆さんに意識してとってほしい鉄分とカルシウムがたっぷりの献立、そして風邪予防の献立にしました。給食や食事について関心をもってもらえたら、と考えています。

