学校給食だより

令和６年度　２学期号
鹿児島市立中央学校給食センター
鹿児島市立谷山学校給食センター

日本人の誇り！～「和食」の魅力再発見～

11月24日は「和食の日」です。「和食;日本人の伝統的な食文化」が平成25年(2013年)12月4日にユネスコ無形文化遺産に登録されてから11年が経とうとしています。和食の魅力を知り、日常生活に取り入れることで、健康的な食生活を実現し、次世代に継承していきましょう。

健康的な食生活

和食は基本の献立の形があり、栄養のバランスをとりやすく、だしのうま味で味が引き立ち、動物性油脂や塩分のとり過ぎをおさえることができます。

多様な食材の味わいを活かす

日本は四季がはっきりしており、温暖湿潤気候です。菌や微生物の生育環境が整い、発酵文化が根付きました。

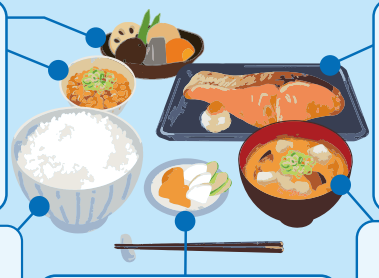
酢　しょうゆ　みそ　みりん

漬物　納豆　かつお節

発酵には麹菌が欠かせません。麹菌とは米、麦、大豆などの穀物に菌を繁殖させたもので黄麹・黒麹・白麹・紅麹などの種類があります。

一汁三菜

和食の献立の基本に「一汁三菜」があり、主食・主菜・副菜・汁物の形からなります。香の物は菜として数えません。



副菜
野菜、きのこ、いも、海そうなどが入ったおかずは、体の調子を整えるビタミン、無機質、食物せんいなどが含まれています。

主菜
お肉や魚、卵、大豆などが入った主になるおかずは、体を作るもとになる「たんぱく質」が含まれています。

主食
毎回の食事に欠かせないごはんは、主にエネルギーになります。

香の物
食事中に口の中をさっぱりさせてくれるお漬物には、浅漬けやぬか漬けがあります。

汁物
みそ、しょうゆ、塩などで味付けした具入りの汁は、昆布やかつお節などでだし汁をとります。

一汁二菜

一汁一菜

取り組みやすい形から生活にとり入れてみましょう！

「だし」のうま味を活かす

さまざまな食材を組み合わせることで味の相乗効果により、うま味が濃くなります。だしのうま味を活用することで、薄味でもおいしく食べられます。

【昆布】アミノ酸系のグルタミン酸
【干ししいたけ】核酸系のグアニル酸
【かつお節】核酸系のイノシン酸

【干しえび】アミノ酸系のグルタミン酸 核酸系のイノシン酸
【焼きアゴ】核酸系のイノシン酸
【煮干し】核酸系のイノシン酸

自然や季節を楽しむ

季節の花や葉を飾りに使ったり、料理に合う器を使うなど、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。

学校給食では、季節の食材を取り入れた和食献立を提供しています。

4月・・・つわ　　5月・・・わかめ　6月・・・もずく
7月・・・七夕汁　9月・・・お月見だんご汁
10月・・・栗、きのこ　など

給食も季節を探しながら味わって食べましょう。

年中行事を大切にする

正月のお節、端午の節句、桃の節句などの行事食は、豊作や健康を願うものです。
家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。

茶節をアレンジして簡単にみそ汁をつくってみよう！

みそ汁は、和食に欠かせない汁物です。鹿児島県には「茶節」という郷土料理があることを知っていますか？お茶やかつお節の生産地のある南薩地方から広まった料理といわれています。温かい緑茶、かつお節、みそというシンプルな食材で、おいしいみそ汁になります。

～材料（１杯分）～

好みのみそ	10ｇ
かつお節	3ｇ
カットわかめ	1ｇ
好みの乾燥野菜	1ｇ
温かい緑茶	150ｇ

※緑茶がない場合は温かいお湯でもおいしく作ることができます。

～　作り方　～

① 温かい緑茶を用意する。
② みそ・かつお節・カットわかめ・乾燥野菜をお椀の中で混ぜる。
③ ②へ温かい緑茶を注ぎよく混ぜる。
④ しばらく置いて、よく混ぜてから、いただく。

みそ汁に入れる実の組合せは無限大です。
豆腐・とろろ昆布・ごま・焼きのり・麸・あおさなど、いろいろな組合せを試してみましょう。