



# きゅうしょくだより 11 月

落ち葉の色も鮮やかになり、日に日に秋の深まりを感じるようになりました。肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられます。秋から冬へと変わりゆくこの頃。体調の変化にも気をつかい、毎日元気に過ごしましょう。また、食欲の秋です。この季節の旬の食材をおいしくいただきましょう。

## 11 月 23 日は「勤労感謝の日」

勤労感謝の日は 1948 年に勤労をたっとび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日として制定されました。私たちが毎日食べている給食は、米や野菜などを育てる農家、魚をとる漁師、食べ物を運ぶ運送業者、給食を作る調理員さんなど、多くの人の努力や苦勞によって、支えられています。また動物や植物など、自然のおかげで成り立っています。食にかかわっている多くの人や自然の恵みに感謝し、心をこめて挨拶し、食事を大切にいただきましょう。



### 「いただきます」

「いただく(頂く)」は頭にのせるという意味があり、自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなんでいます。大きく分けて食材そのものの命と、また、食事に携わったすべての人々に感謝するという深い気持ちをこめてあいさつをします。



### 「ごちそうさまでした」

「ちそう(馳走)」は食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。



## 感謝の気持ちをつたえてみませんか

調理員さんに感謝の気持ちを伝えてみませんか。食器や食缶を下げる時に伝えてみましょう。また食べ残しをしない、食器に給食の残りをつけないなど、食器、食缶をきれいに片付けることで感謝の気持ちが伝わります。



# 11月24日は「和食の日」

「和食：日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されています。1(い)1(い)24(にほんしょく)という語呂合わせで、11月24日が「和食の日」になっています。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ものにと、さまざまな食文化が育まれてきました。「和食」とは単に料理のことだけでなく、自然の尊重という精神にもとづく食文化です。近年ライフスタイルの変化により、この食文化が失われつつあります。その価値を見直し、保護、継承していく必要があります。

## 和食に欠かせない「米」「うまみ」

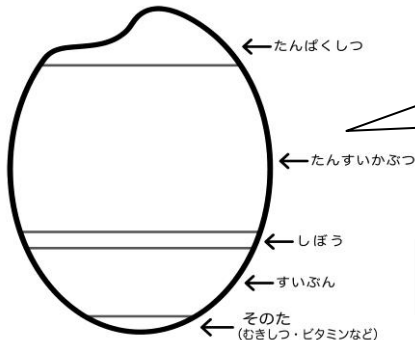


和食はお米を炊いたご飯を中心に「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、長寿を支える健康的な食事です。

### 「米」の特長



お米には普段のごはんとして食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。うるち米ともち米をくらべると、もち米の方が粘りがあります。これは、うるち米ともち米にふくまれている「でんぷん」に違いがあるからです。また、炭水化物という栄養素が約80%ふくまれています。



**炭水化物とは・・・**脳に必要なエネルギー源となる栄養素です。また、体温を保つ働きもします。

**ごはん1杯分でこれだけ活動できます**

歩く 50分(毎分70m)

なわとび 29分～37分



### 「うまみ」の成分



だしの「うまみ」は和食の味わいに欠かせないものです。かつお節や煮干しに含まれているイノシン酸や、干しいたけに含まれている、グアニル酸などのうま味成分は日本人によって発見され、世界でも認められています。