

# 給食だより 11月号

令和5年10月31日  
中野区立北中野中学校  
校長 津村 慶  
栄養士

## 感謝して食べていますか？

秋晴れの日が続いていますが、朝夕はとても冷え込むようになり、日が沈むのも早くなりました。季節の変わり目は風邪をひきやすくなります。衣服の調節をこまめにし、規則正しい食生活を心がけて体調を崩さないようにしましょう。

11月23日は勤労感謝の日です。働いている人に感謝する日ですが、食べものに対しても同じです。料理を作ってくれる人に感謝するのはもちろんのこと、食べものそのものにも感謝しましょう。



## ☆食事の挨拶をしっかりとしよう。

私たちは食事をせずには生きてはいけません。

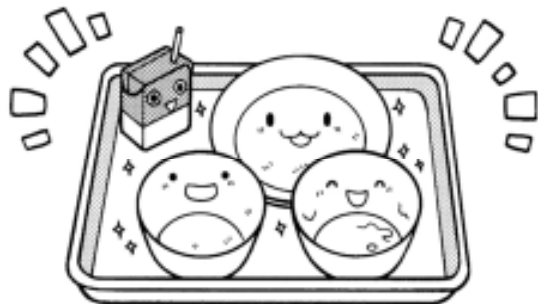
「いただきます」の言葉には、動物や魚、植物などの命をいただきます、という気持ちも込められています。

「ごちそうさま」の「ちそう（馳走）」には、「走る」という意味があります。昔は食事を出すために馬を馳せたり、狩りに出るなど走り回ったそうです。力を尽くして用意してくれた人に対する感謝の気持ちが込められた言葉です。食事の前と後には心を込めて言いましょう。



## ☆残さず食べよう

食べものに対する最大の感謝は「残さずに食べること」です。ふだん自分の食べているお肉の元の姿を知ると驚く人がいますが、私たちは他の動物の命をいただいて生きています。野菜も果物も同じです。残さず食べることが最大の感謝の示し方です。食品ロスが世界的な問題になっていることも考え、自分の適量を知って残さずに食べたいものです。



## 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習慣を意味し、このような特徴があります。

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

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。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させていただければと思います。

### ★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ついています。

### ★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」となづけました。イノシン酸やグアニル酸などのうまみ成分も日本人によって発見され、甘味・酸味・苦みと並ぶ5つの基本味の一つとして世界からも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

## 風邪の予防に心がけましょう



風邪を予防するために手洗い・うがいはもちろんのこと、食生活にも気を付けましょう。バランスのよい食事を規則正しく摂るのが一番の風邪予防です。鍋料理はこれからの季節、風邪の予防にもってこいです。いろいろな野菜や材料を一度に摂ることができます。緑黄色野菜や良質のたんぱく質をたくさん摂るように心がけましょう。

