

給食だより

(毎月18日はのぎ地産地消の日)



令和5年
11月号

野木町立野木中学校

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。栄養バランスが良く、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付いています。



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」と名づけました。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つの基本味の一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



2年生は、授業で!



ごはんの食べ方



おはようございます。新米の季節です。よく味わっていただきましょう。

6~7月におこなった食育アンケートの結果では、「郷土料理や行事食を知っていますか」の結果、知っていると答えた割合は、**42%**でした。毎月、給食でいろいろな郷土料理を食べている



身近な「SDGs」を意識してみませんか?

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えていますが、これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

SDGs 17の目標

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう | 10 人や国の不平等をなくそう |
| 2 飢餓をゼロに | 11 住み続けられるまちづくりを |
| 3 すべての人に健康と福祉を | 12 つくる責任 つかう責任 |
| 4 質の高い教育をみんなに | 13 気候変動に具体的な対策を |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう | 14 海の豊かさを守ろう |
| 6 安全な水とトイレを世界中に | 15 陸の豊かさを守ろう |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべての人に |
| 8 働きがいも経済成長も | 17 パートナーシップで目標を達成しよう |
| 9 産業と技術革新の基盤を作ろう | |



日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか?

学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます!

栄養バランスを考えた献立を提供しています
安心して食べられるよう衛生的に調理しています
地産地消を推進しています
みんなで同じものを食べることができます



給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう!

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する
給食から、バランスのよい食事について学ぶ
食器を大切に使う
食べられる人は、なるべく残さず食べる



Data 見える食育 ▶▶▶ 郷土料理や伝統料理をどのくらいの頻度で食べていますか?

郷土料理や伝統料理を食べている頻度

ほぼ毎日	4.7%
週に3~5日程度	8.6%
週に1~2日程度	14.8%
月に2~3日程度	20.0%
月に1日程度	15.0%
2~3か月に1日程度	13.2%
それ以下	15.7%
まったく食べない	6.5%
無回答	1.5%

月に1回以上食べている人(小計) 63.1%

郷土料理や伝統料理(自分の住む地域に限定しないで、日本全国の郷土料理や伝統料理を含む)を、どのくらいの頻度で食べているのかを聞いたところ、月に1回以上食べている人は63.1%でした。

農林水産省「食育に関する意識調査報告書」(令和5年3月)より作成