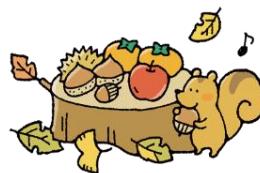


# 11月 給食だより



2020. 11

大阪市立平野北中学校



わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいている。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。

## 11月23日は「勤労感謝の日」



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいかがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。



## 食事のあいさつには意味があります



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

調理員さんに向かって、手を合わせて「ごちそうさまでした！」「美味しかったです」と言える人がいるのを見ると、とてもうれしく思います。

大阪市のほとんどの中学校は給食室がなく、給食室のある近くの小学校や中学校から給食が運ばれているのを知っていますか？平野北中学校には給食室があるので調理員さんがいらっしゃって、平野北中学校と加美中学校の給食（合計860食）を作ってくださっています。

みなさんは学校で直接感謝の気持ちを伝えることができるので、調理員さんに会ったら、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れないようにしましょう。

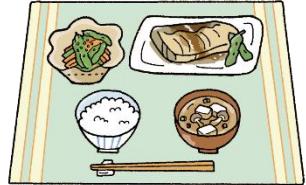
お家の人も忙しい中、食事を作ってくれています。日頃の感謝の気持ちを伝えましょう。



# 11月24日は「和食の日」

2013年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」を料理そのものではなく、「自然の尊重」という日本人の精神に基づいた「食」に関する「習わし」と位置付けています。

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



## 和食に欠かせない「だし」の存在

「だし」とは、昆布やかつお節などを煮出した汁のことです。水やお湯を使ってうま味を引き出しており、この「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

「だし」のうま味を活用することによって、動物性油脂や塩分のとり過ぎをおさえ、健康につながります。

大阪市の給食でも、和食の汁物や煮物には昆布やけずりぶし(かつおやさば)等でとった「だし」を使っています。

### 昆布

乾燥させた昆布を使います。昆布にはグルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。



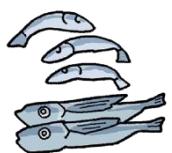
### かつお節

かつおを加熱・乾燥等加工したもので、薄く削って使います。かつおには、イノシン酸といううま味が多く含まれ、体力を高め、血流を良くする働きがあります。



### 煮干し

イワシ等小魚をゆでて乾燥させたものです。イワシにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。



## 大切にしたい伝統行事と行事食

### 正月

○おせち料理  
○雑煮



大阪市の給食では、1月に雑煮や栗きんとん、黒豆の煮物、ごまめが登場しています。

### 五節供

じんじつ せつく 人日の節供	ななくさ せつく 七草の節供	1月7日	七草がゆ
じょうし せつく 上巳の節供	もも せつく 桃の節供 ひなまつり	3月3日	ちらし寿司、甘酒、桜餅、 はまぐり 蛤のお吸い物など
たんご せつく 端午の節供	しょくぶ せつく 菖蒲の節供 こどもの日	5月5日	かしわもち 柏餅、ちまき
しちせき せつく 七夕の節供	たなばた せつく 七夕の節供	7月7日	そうめん
ちょうよう せつく 重陽の節供	きく せつく 菊の節供 くり せつく 栗の節供	9月9日	きくしゅ 菊酒、食用菊の和え物やお浸し、 くり 栗ご飯

行事や行事食は地域により異なります。それぞれの地域の特性をいかした行事食を楽しみましょう。