



# 給食だより

6向陽中学校274号  
令和6年10月30日  
杉並区立向陽中学校  
校長 齋藤 耕一郎



朝晩の寒暖差から体調を崩しやすい時期です。これからは温かいものや、冬野菜がおいしい季節になります。給食でも冬野菜をたくさん取り入れていきたいと思ひます。体の温まる根菜類を食べ、質の良い睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

## 和食はユネスコ無形文化遺産



2013年に「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。また【いい(11)に(2)ほんし(4)よく】の語呂合わせにちなんで11月24日は「和食の日」と制定されています。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。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

## 世界に誇れる和食の基本は「だし」

日本の「だし」は、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。向陽中の給食では、みそ汁の具材にあわせて使用する「だし」を変更しているほか、うま味の相乗効果を引き出すために、「かつおだし」と「昆布だし」を掛け合わせるなど、合わせだしを使うことに注力しています。

こんぶ 	かつおぶし 	煮干し 	干しいたけ 
---------	-----------	---------	-----------

「だし」の素材に含まれるうま味成分は、異なるうま味成分をもつ食材と掛け合わせることで、単体で感じるうま味よりも、さらに強いうま味を感じることができます。これをうま味の相乗効果といいます。日本の「だし」は奥が深いです。さまざまなおいしい和食の「だし」を給食を通して味わいましょう。

## 11月は“みそ汁の食べ比べ”を実施します



麴による分類で分けた3種類のみそ汁を食べ比べします。

### 6(水)：豆味噌(八丁みそ)

【原材料】大豆・塩・豆麴

【特徴】熟成期間が長いため、色が濃く。コクが強い。

【地域】中京地方(愛知、三重、岐阜)が主な産地です。

### 7(木)：麦みそ

【原材料】大豆・塩・麦麴

【特徴】麦の香ばしさをもち。淡色のみそが多い。

【地域】九州、四国、中国地方が主な産地です。

### 8(金)：米みそ

【原材料】大豆・塩・米麴

【特徴】甘みが強い。塩分は少ない。



## ～世界のお料理紹介～

今月は、アメリカ合衆国と中国です♪



- ★ロコモコ丼
- ★チキンヌードルスープ
- ★マサラダ
- ★麻婆豆腐丼
- ★ラーパーツァイ
- ★マーラーカオ

11/4(月)は4年に一度のアメリカの大統領選挙です。ロコモコ丼はアメリカのハワイ州の料理です。マサラダは小麦粉と砂糖を混ぜ揚げてつくります。「外はカリッと中はふんわりとした食感です。沖縄のサーターアンダギーに似ている甘いお菓子です。

## りんごの食べ比べを11月12日に実施します

### ①ぐんま名月(青りんご)

ぐんま名月は、皮を剥かずにそのままかじると蜜の甘さをダイレクトに味わえます。香りが強く、たくさんの蜜が含まれています。出荷時期が短いことから「幻のりんご」として知られています。

### ②シナノスイート(赤りんご)

シナノスイートは甘くてシャキシャキとした食感が特徴です。鮮やかな紅色の皮に覆われ、酸味が少なく甘さの際立つりんごとして知られています。

★10月22日から3日間「新米の食べ比べ」を実施しました。向陽中の皆さんに気に入った新米を聞きました。

### ～結果発表～



ゆめぴりか (126人)



はえぬき (45人)



いちほまれ (73人)

昨年同様、豊潤な甘みともっちりふわふわした柔らかさが特徴の北海道産『ゆめぴりか』が一番人気でした！