



大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

秋も深まり、朝晩の寒暖差が大きくなってきました。日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る行事が行われる季節でもあります。

日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、改めて和食の良さについて考えてみましょう。

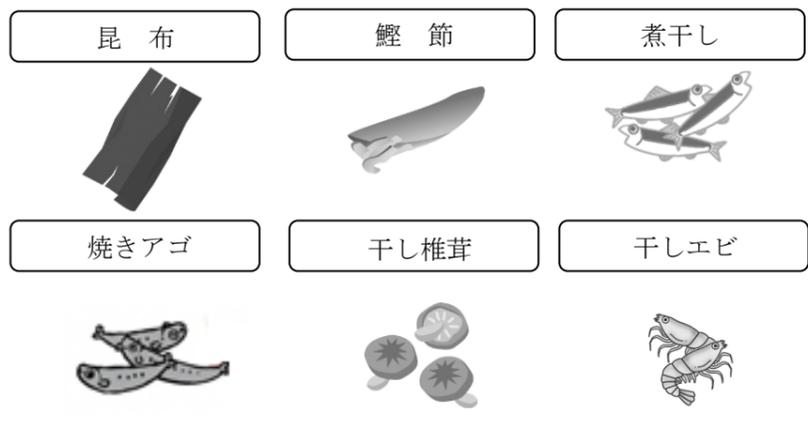
知っていますか？ 11月24日は「和食の日」

和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日として、平成25年に11月24日は“11（いい）24（日本食）の日”「和食の日」に制定されました。和食は、日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。平成25年12月4日にユネスコ無形文化遺産にも登録された和食は、海・山・里と日本の豊かな自然が生み出す多様で新鮮な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品や保存食の活用、そしてご飯を中心とした栄養バランスに優れた献立が特徴です。

和食にかかせない「だし」の存在

お味噌汁などの汁物や、煮物を作るときにかかせない「だし」とは、昆布や鰹節を煮出した汁のことです。水やお湯を使ってうま味をひきだしており、この「だし」のうま味は和食の味の基本となります。

一言で「だし」といっても、色々な「だし」の種類があります。複数の「だし」を組み合わせることにより、うま味が増し、和食の繊細な味を作り出すことができます。



和食の基本の形（一汁三菜）

「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な【エネルギーになるもの】【体をつくるもの】【体の調子を整えるもの】という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。



※香の物（漬物）は菜として数えません。

主食	汁物(味噌汁)	三菜
エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。	だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などを具とした料理です。	主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。

こんなにも素晴らしい和食文化ですが、西洋風的生活スタイルが浸透したことより、少しずつ薄れてきています。和食の良さに改めて気付いてもらいたいという思いから、大東市の中学校給食では、11月2日の給食を「和食の日」献立として提供します。



令和2年度スペシャル献立募集 結果発表

今年度のスペシャル献立は公募制とし、個人で考え応募してもらいました。1学期に募集をし、235献立もの応募がありました。その中から給食で実施する献立を、教育長をはじめとする教育委員会職員、栄養教諭で審査し選びました。今年度選ばれた献立は、つぎの5献立です。来年の1月以降の給食に登場します。お楽しみに！

新型コロナウイルス対策で今年度は汁食缶を実施しないため、「かきたま汁」以外の献立で卒業までに実施させていただきます。楽しみにしててください。

北条中3年生*1
テニッシュパン・オムレツミートソースかけ・きのこのバター煮2・小松菜とコーンの炒め物・ヨーグルト・牛乳**
 審査コメント
 ◆彩りが華やかで、オシャレなメニューでありながら栄養バランスがとれている。◆(メッセージ・ポイントから)栄養バランスをととても良く考えられている。◆新献立を入れながら、料理の組合せを考え食材の良さを生かす工夫がされている。

住道中1年：藤岡 真央 さん
ごはん・豚肉と大根の煮物・ささみとピーマン炒め2・きのこソテー(豚肉なし)・ヨーグルト・牛乳**
 審査コメント
 ◆実施の季節も考えた上で、栄養面を細かに考えられている点がとても良い。◆提案者のねらいがわかりやすい。彩りがよく、バランスのよさを感じる。◆時期に着目していること、ビタミンに着目していること、食感も考えられているところが良い。

諸福中3年：永井 和樹 さん
梅ごはん・とりすき焼風にこみ2・卵の花**2・重こんにゃく**2・かきたま汁・わらびもち・牛乳**
 審査コメント
 ◆和食の魅力を工夫して伝えようとしている点が良い。◆和食離れをどうにかしたいという気持ちが伝わってくる。新献立もオリジナリティがあって良い。◆組み合わせ、メニューともによく考えられている。

諸福中1年：松宮 麗 さん
クロワッサン・デミグラスハンバーグ・ジャーマンポテト2・枝豆とコーンのサラダ・ミネストローネ**2・ヨーグルト・牛乳**
 審査コメント
 ◆味のバランス、彩りがよく考えられている。◆クロワッサンとデミグラスの相性もいいし、黒こしょうの効いたポテトがいいアクセントになっている。◆(メッセージ・ポイントから)食べる人の気持ちを考えたメッセージは思いやりがある。

四条中1年：澤崎 亜祐実 さん
ごはん・さばの塩焼き・だし巻き卵・ひじきの煮つけ2・とん汁・ヨーグルト・おかか・牛乳**
 審査コメント
 ◆献立が和食で考えられていて、料理の組み合わせ、栄養バランスもしっかり考えられている。◆和食の組み合わせで美味しそう。給食だけでなく、朝食でも食べてみたい。◆和食に統一されたメニューが評価できる。



この5つ以外の献立も、とてもよく考えてくれていたよ！手作りのハンバーグなどは、給食として実施はできないけど、アイデアが素敵な献立等には、特別賞も作ったよ。特別賞に選ばれた人にも素敵な特典が届くかも……



今年度いっぱい、新型コロナウイルス対策で汁食缶を実施しないため、松宮さんと、澤崎さんのスペシャル献立は来年度の給食で実施します。少し待っていてください。

*1.北条中3年生の献立は、ご本人の意向により、氏名の掲載はありません。 *2. 献立は、献立考案生徒による新献立、又はレシピあり。