いただきま～す

給　食　だ　よ　り
令　和　８　年　１１　月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊

～行事食について知ろう～



１１月24日は「いい日本食の日」

日本は四季と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穣を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節です。そこで日本の食文化にとって重要な時期である秋の１１月24日を“いい日本食”「和食」 の日に制定されました。いい日本食の日には、毎年一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくように願いがこめらえています。

今回は日本食について考えていきましょう。

だし

「だし」とは、昆布やかつお節、煮干しなどの天然素材を、水やお湯を使って煮出した汁のことです。香りがよく、栄養が豊富で、だしのうま味で塩分や糖分を控える料理を作ることができます。だしはおいしいだけでなく、健康にも役立ちます。



一汁三菜

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスと言われています。また「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



多様で新鮮な食材

日本は南北に長く、海、山、里と各地域の風土に合わせて育まれてきた米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれます。また、素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理器具も発達しています。



～給食室からこんにちは～

地場産物紹介 ～さつまいも～





おもに四街道市や佐倉市で作られています。根の部分がさつまいもになります。9月から１１月にたくさん収穫されます。現在の千葉市花見川区幕張町で、江戸時代に青木昆陽（あおきこんよう）がさつまいもの試作に日本で初めて成功したことから、国内に広まり、千葉県を代表する作物となりました。 炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。ビタミンCも豊富で、病気に対する抵抗力を高めます。また、食物せんいが多く、おなかの調子を整えます。

四街道市大日でさつまいもを作っている江原さんにインタビューしました。

① **さつまいもができるまでの流れを教えてください。**

１：畑の準備（肥料・虫よけなどを入れて耕す）→２：苗の準備（ハウスで育てた苗を取る）→３：苗を植える→４：草取り、消毒→５：いものつる刈り、収穫→６：湿度温度管理された倉庫に貯蔵する。

② **楽しいこと・うれしいことは、何ですか？**

・１本の苗からどんどん大きくなって、たくさんのさつまいもがなることです。

・子どもたちがいも掘りをしたときに、「大きいのがでたー！」と喜んでくれたことです。



③ **大変なことは、何ですか？**

・苗の植え付け、夏の除草、掘り取り時の重いコンテナの移動です。

・夏の暑さが年々厳しくなり、さつまいもも作り手の私たちも大変です。



④ **子どもたちへのメッセージをお願いします。**

さつまいももほかの野菜も、１本もしくは１個の種から育ち、大きくなります。しかし、植えっぱなしでは、草や虫に負けたりして、ちゃんとした物にならないことがあります。それでも１個１個手をかけ、汗を流し育てた野菜たちの、生命を食べていることを忘れないでほしいです。安心して食べられる野菜が採れるように、頑張ります！