

給食だより

10月号

2022.9.29

中野区立中野東中学校
校長 久保田 啓介
栄養教諭 二重作 友美

10月の給食目標

和食の良さを知ろう

和食の4つの特徴



約9年前、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。私たちの身近な食文化が外国からも注目されています。和食の4つの特徴を紹介します。

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術、調理道具が発達しています。

②健康的な食生活を支える栄養バランス

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表現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

③自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の一つです。季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

④正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

世界の料理を知ろう

豊かな国際感覚を育むため、中野東中では世界の料理を献立に取り入れています。給食でハンバーガーを食べたいとの声がありましたので、10月はアメリカ料理としました。アメリカでは赤(トマト味)と白のクラムチャウダーがあります。給食ではホワイトルーを使う白のクラムチャウダーを作ります。食育動画もお楽しみに。

給食アンケートより 9月14日(水)食育動画「バランスよく食べよう！」に寄せられた感想を紹介します。

・いつも気にせず食べていたので意識してみようと思いました。特にカルシウムは全然とれていないと思ったので気を付けます。 ・私は元々食べ残さないように注意していたのですが、今日の食育動画でさらに重視しようと思いました。 ・栄養素をバランスよく食べるには、残さず食べることも重要だと分かりました。 ・少し残すだけで栄養が偏ってしまうことが分かった。バランスよく食べる大切さが分かった。 ・栄養をしっかり考えていてよかったと思う。 ・いつも偏ったものしか食べていなかったなと思いました。 ・給食を残すと体の成長によくないことが分かった。それでも残す人は必ずいるから、周りの人に栄養バランスの大切さを伝えたいと思う。 ・今は、親や給食のおかげでバランスよく食べられているけれど、中学、高校を卒業したら、自分で作ることも増えると思うので、今のうちに学んでおきたいです。

給食の栄養価に関するお知らせ

献立の栄養価の計算には、日本食品標準成分表という食品の栄養成分をまとめたデータ集を使っています。10月の献立から、その成分表を、これまで使っていた2015年版(七訂)から最新の2020年版(八訂)へ切り替えました。最新の成分表では、エネルギーの算出方法が変わり、これまで以上に実際に食べている食品の成分に近いエネルギー値が求められるようになりました。そのため、食品によっては、成分値がこれまでと異なる場合があります。ご心配なことがあれば、栄養教諭までご相談下さい。

東京産の食材を給食で食べよう

10月の東京産の地場産物

小松菜、長ねぎ、キャベツ、しょうが、チンゲンサイ、水菜、かぶ

※地場産物に感謝して大切に食べましょう！

※天候等の諸事情により、変更になることもあります。

