



11月給食だより

令和5年 10月 31日
小金井市立東中学校

ふるさとの食文化を知ろう！



「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てから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆ **漬物**（野菜を調味料、ぬか、麴などに漬け込んだもの）
岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け
- ◆ **なれずし**（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし
- ◆ **魚醤**（魚介類を原料としたしょうゆ）
秋田県・しょっつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



食事の「手」、どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ ひじをついたり、ひざの上など机の下にあったりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

おわんの持ち方



4本の指の上へのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？

給食試食会

9月27日に給食試食会を行いました。ご参加の皆様、お手伝いをお申し出くださった皆様、ありがとうございました。当日のアンケートの結果をご報告いたします。

当日の献立

牛乳・鶏肉とキムチのごはん・豆腐入りシュウマイ・たまごスープ・ぶどう

アンケートの結果(31名出席)

- ① 量 多い(1人) ちょうど良い(26人) 少ない(2人)
② 組み合わせ 良い(29人) 普通 (2人) 改善が必要(0人)
③ 味付けについて
鶏肉とキムチのごはん (良い31人・普通0人・改善が必要0人)
豆腐入りシュウマイ (良い30人・普通1人・改善が必要0人)
たまごスープ (良い28人・普通3人・改善が必要0人)

ご意見・感想など ※一部をご紹介します。

- ・給食についての説明と、調理の工程の映像を見ることによって、大変な手間がかかっていることを知ることができて良かったです。
- ・カレールウや中華ちまきなどが手作り、また食器が陶器という事に驚きました。こんなに愛情のこもったおいしい給食を食べさせて頂いていることに感謝しかありません。
- ・子供達のために毎食、献立作成と安全・衛生面ととても気配りをして頂き、親としても安心し、子供達も美味しくいただけているのだと思いました。
- ・キムチチャーハンの具が細かくカットされていて、嫌いなものでも食べられそうです。
- ・お話にもありましたが、スープはきちんと暖かみが残った状態で配膳されていました。心配りが素晴らしい給食でした。
- ・シュウマイのお肉が柔らかくておいしかったです。
- ・食器等を1枚1枚手洗いしていると聞き、とても驚きました。
- ・ご飯の量に対して、スープの量が少ないかなと感じました。

おすすめの料理がありましたら教えてください！

郷土料理など

- ・秋田県にかほ市『あげそば』
 - ・山形県『芋煮汁』
 - ・青森県『けの汁』
 - ・新潟県『のっぺい汁』
 - ・神奈川県『けんちん汁』
 - ・愛知県の味噌汁は赤味噌を使用
 - ・アップルシャーベット(思い出の給食)
- 故郷への愛が伝わるエピソードも一緒にご記入
ありがとうございました！勉強になります☺

家庭料理・地野菜を使用した料理など

- ・おから入りハンバーグ(かさ増しで量が増えてヘルシー)、ちくわの中に具を入れて磯辺揚げ
⇒筋肉を作るための良質なたんぱく質を摂取させたいという想い。
- ・小松菜のお好み焼き(キャベツを小松菜にする)

ご家庭での工夫されたメニューも参考になります！
ご記入ありがとうございました。

アンケートの結果を、今後の給食作りの参考にさせていただきます。これからもより良い給食を提供していきたいと思っております。ありがとうございました。