

11月食育だより



うるま市立学校給食センター

第一調理場

TEL: 098-973-1111

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

★「和食」に欠かせないもの

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
-------------------	-------------------	------------------	-------------------



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、ほししいけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょ う いただきます「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ う お箸を正しく使いましょ う 地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってましょ う



10月に使用したうるま市産食材

- ★冬瓜
- ★さつまいも
- ★もやし



11月の行事食

ぬちまーす感謝祭では生徒が考えた一品がでますよ～

- ◎ 5日 津波防災の日
- ◎ 6日 ぬちまーす感謝祭
- ◎ 7日 (8日) いい歯の日
- ◎ 14日 (16日) いももの日
- ◎ 21日 (24日) 和食の日



防災の日はうるま市統一献立になっています。当調理場では、ごはんを調理場の調理釜で炊き、すいとんも手作りで提供します。

和食の日も、うるま市統一献立です。和食に欠かせないだしをきかせたすまし汁や発酵調味料のひとつであるみそを使用した魚の西京焼き、素材の味を活かした筑前煮、見た目がきれいな和菓子が登場します。お楽しみに～♪

ぬちまーす感謝祭

みなさんは、毎日の給食に『ぬちまーす』が使われていることを知っていますか？

『ぬちまーす』とは、沖縄の言葉で「命の塩」という意味です。

この『ぬちまーす』は、ミネラル含有量が世界一として2000年にギネス認定されたお塩です。また、普通の塩と比べると、塩分は25%も低く、骨や歯を作る「マグネシウム」は約200倍含まれています。

うるま市与那城宮城にある「株式会社 ぬちまーす」の社長 高安正勝さんから、「市内の子ども達が健康で大きく成長して欲しい」と平成22年度から毎月ぬちまーすをうるま市内の給食センターに寄付して頂いています。今年度で15年を迎えることを記念して、11/6(木)をぬちまーす感謝祭とし、ぬちまーすを活用した献立が登場します。

うるま第一調理場では、あげな中学校2年生を対象に、ぬちまーすについての食育授業を行いました。その中で、ぬちまーすを使用した献立を考えてもらい、その中から、一番人気のあった一品を献立にとりいれています。これからも、高安社長への感謝の気持ちを忘れずに、残さず給食を食べましょ うね。

考えてみよう！②「塩を使った料理の献立」

