

# 食育だより もぐもぐ

毎月19日は食育の日  
長倉小学校 11月

11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。これは、地元産の食材や郷土料理を給食の献立にとり入れることにより、みなさんの住んでいるふるさと埼玉への愛着を深めようという取り組みです。

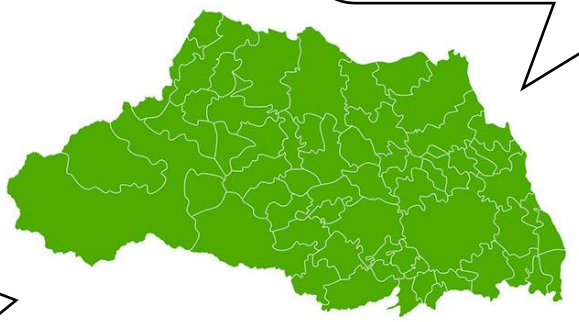
今月は、埼玉県秩父地方の郷土料理「かてめし」「みそポテト」「まゆ玉汁」行田市の郷土料理「ゼリーフライ」深谷市の郷土料理「煮ぼうとう」を紹介しします。楽しみにしててくださいね。

給食目標  
ふるさとの味を知ろう！



学校給食では、幸手市内でとれるお米を100%使っています。11月ごろから新米になる予定です。

埼玉県内でとれる牛乳と県産小麦を使ったうどんや中華めんを給食に使っています。野菜類は季節や仕入れによって変わりますが、埼玉県産の小松菜やチンゲンサイなどを使っています。



# 11月24日は「いい日本食の日」

11月24日は“いい日本食”こと、「和食の白」です。和食は、日本人が古くから受け継いできた料理を中心とした文化で、その根底には「自然の尊重」という考え方があります。海・山・里の豊かな自然が育む食材、うま味を生かした調理、米飯を中心とした献立が特徴で、栄養のバランスにも優れています。健康的な食生活のために、ぜひとり入れてみませんか。

## 「うま味」を生かし、食材そのものの味を大切に

<p><b>だしをとるための食品</b></p> <p>グルタミン酸</p>  <p>こんぶ</p>	<p><b>水でだしをとる</b></p> 	<p><b>和食によく登場する食品</b></p>  <p>魚・貝 野菜・いも</p>
<p><b>イノシン酸</b></p>  <p>かつお節・さば節 煮干し</p>		 <p>大豆・大豆加工食品</p>  <p>かいそう</p>
<p><b>グアニル酸</b></p>  <p>干しいたけ</p>	 <p>異なるうま味をもつだし素材を組み合わせることで、より複雑で味の深いだしがとれます。</p>	 <p>きのこ</p>  <p>種実類</p>

味には基本五味といって、五つの味があります。甘味、塩味、苦味、酸味、うま味です。この中の「うま味」は日本で発見されました。和食には、このうま味だけを取り出し、異なるうま味を組み合わせることで味を深めて料理に生かす技術があります。うす味で食材そのものの味が楽しめる秘密もだしにあるのです。

給食でも、かつおぶしや煮干しからだしをとっています。和食の日が近づいたら、パンフレットを各家庭にお配りします。

# 確かめよう！ 自分の一日 朝がイチバン

## 朝食は一日のはじめの大事なスイッチ

私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。朝起きた時に頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、体は動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳と体を自覚めさせましょう。

ごはんなどの主食にはブドウ糖が多く含まれているよ。



## 「体内リズム」と「生活リズム」



人間の体には、「体内時計」というものがあるのを知っていますか？  
体内時計は、光と関係があり、太陽が昇っている間は活動的に、沈んだら休息しなさい…と働きかけています。

これが「体内リズム」

## 「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくすには、 まず朝食をしっかりとることがとても大切



規則正しい生活リズム

朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ、一日の「生活リズム」が整います。

朝食を食べるためには、夕食の時間も大切です。夕食が遅いと朝寝坊して時間が無い、朝おなかが空いていなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。

体にとって、そして心にとって、快適なリズムを子供のうちにしっかり体で覚えていくことが大事です。そのためにも、毎朝しっかり食べる「痛(くせ)」をつけましょう。



【参考】農林水産省HP 「子どもの食育」[https://www.maff.go.jp/syokulku/kodomo\\_nav/](https://www.maff.go.jp/syokulku/kodomo_nav/)  
「みんなの食育」[https://www.maff.go.jp/syokulku/minna\\_nav/](https://www.maff.go.jp/syokulku/minna_nav/)

# 朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

## 心の健康と関係しています

- ストレスを感じていない人が多い。
- 「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていた。
- 家族や友人について「大切に」「一緒にいて楽しい」などと肯定する気持ちが強い。

## 学力・学習習慣や体力と関係しています

- 学力が高い(学校の成績や学力テストの点数がよい)。
- 学習時間が長い。
- 体力測定の結果がよい。



農林水産省「フレット」  
「食育」ってどんないいことがあるの？(令和元年10月)より引用  
詳しくは、農林水産省HP  
<https://www.maff.go.jp/syokulku/w/itenoo/>

## (公財)埼玉県学校給食会 学校給食の歴史が学べる学校給食歴史館

明治22年、山形県種市町(当時)で始まった日本の学校給食は、戦争での中断を乗り越え、現在の充実した内容となりました。学校給食の歴史を学び、食育について理解を深めることのできる珍しい施設です。

### 展示内容

- 給食発祥の地記念碑レプリカ
- 学校給食歴史年表
- 年代別献立サンプル
- 給食用食器の変遷
- 各時代の給食風景写真
- ライブラリーコーナー
- 歴史資料室など



### 館内案内

- 開館時間…午前9時～午後4時
- 休館日…土・日・祝日・年末年始  
夏季(8/13～8/15)
- 入館料…無料
- 場所…北本市朝日2-288  
埼玉県学校給食会敷地内
- 電話…048-592-2115(代表)

## J A 埼玉中央会 ● 食について学びましょう ●



### 日本の伝統的な食文化の理解

- ごはんを中心とした食事は、いろいろな献立や調理方法の工夫ができます。
- 各地域の郷土食、伝統料理などを通して、日本の文化を学ぶことができます。



「影のかがやせ」



「影のせすせ」

### 地場産農産物の活用

- 新鮮で質のよい地元農産物を使用した料理は、生産者への感謝の心を育てます。
- 旬の食材から、自然の恵みや凶作の変化を知ることができます。
- 毎年11月は埼玉県地場産物月間です。

