



# 学校給食・食育だより

11月号 No.512



## 今月の目標：感謝の気持ちをもって食べよう

給食は、多くの人たちの手によって作られています。給食を食べるときに感謝の気持ちをあらわすにはどうすればよいでしょうか。残さず食べる、食器をていねいにあつかう、あいさつをする、どれも大切なことです。

## 給食では「地産地消」を推進しています！

毎年11月の給食には、『こうべ特産給食』が登場します。神戸市産の米、神戸市産の規格外のたまねぎを使った「神戸たまねぎミンチカツ」やこうべ旬菜のキャベツとこまつなを使ったおかず、神戸市産のいちじくを使った「いちじくゼリー」を組み合わせています。神戸の新鮮でおいしい食材を味わいましょう。

# 和食の魅力とは？

日本の食文化は、2013年12月ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。

「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、4つの特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしてください。

11月24日は「和食の日」

## 和食の4つの特徴

<p><b>1</b> 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p><b>2</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p><b>3</b> 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p><b>4</b> 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

## VISSEL がんばれ！ヴィッセル神戸応援企画



11月は「ヴィッセル神戸応援メニュー」が登場！  
しっかり食べて選手と同じくスタミナアップ！元気いっぱい、やる気満々のカラダを作ろう！

## ヴィッセル神戸の選手からみんなにメッセージ

プロのサッカー選手のカラダが強い理由は、子供の頃から好き嫌いをせずにたくさんの肉や魚、野菜を食べてきたから！そんな選手たちから、「健康なカラダ作り」について、みんなにメッセージがあります！

地産地消とカラダ作り



※イメージ



メッセージ動画はこちらからご確認ください



神戸市学校給食会

検索



## 和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスがよく、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。



## 日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

## 「だし」の素材とうま味成分

- ◆ 昆布…グルタミン酸
- ◆ カツオ節・煮干し…イノシン酸
- ◆ 干しいたけ…グアニル酸



<今月の神戸市内産予定>  
◆ 神戸市内産米使用  
◆ キャベツ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそうはこうべ旬菜を使用



ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。

神戸市学校給食

検索

## 放射性物質検査報告

9/5に検査した「牛乳」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。