

令和6年
(2024年)
11月

中学校

食通信

【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課

毎月19日は
食育の日

和食；「日本人の伝統的な食文化」

2013年12月「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、昨年度10周年を迎えました。2023年の観光庁の調査によると、日本を訪れる外国人観光客の日本への期待で一番多かったのが、「ショッピング」を上回り、「日本食を食べること」だったそうです。日本の食文化は今、世界からも注目されています。毎年11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。この機会に和食の良さを見直してみましょう。

和食の4つの特徴



魚を食べよう！

海に囲まれた日本では、たくさんの種類の魚介類がとれ、昔から色々な料理で食べてきました。たんぱく質やビタミン・脂質等健康に役立つ栄養が豊富なのでおすすめです。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆昆布・・・グルタミン酸
- ◆かつお節・煮干し・・・イノシン酸
- ◆干しいたけ・・・グアニル酸

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(ウマミ)」と表現します。

11月

簡単レシピ！

「ハムシ・クザルトマ」

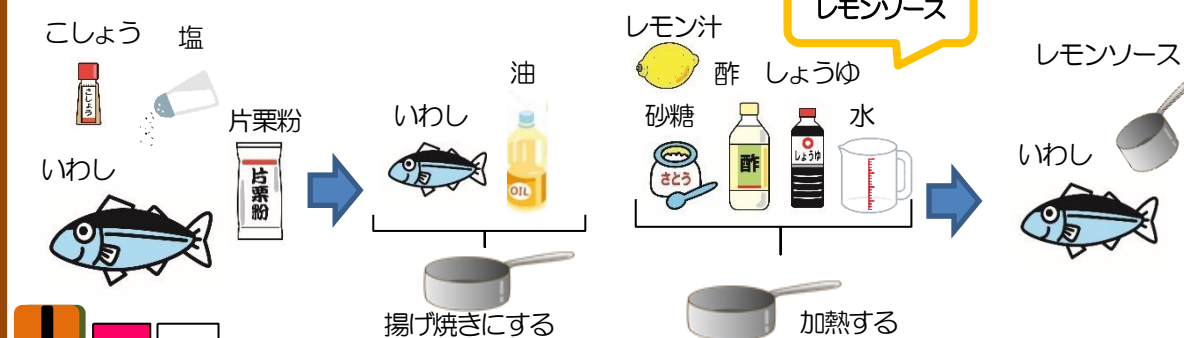
トルコ料理です。トルコも日本と同じように海に囲まれている国なので魚料理が豊富です。

【材料（2人分）】

- ・いわし（開き）・・・120g
- ・こしょう・・・少々
- ・揚げ油・・・適量
- （レモンソース）
- ・★レモン汁・・・小1/2
- ・★酢・・・小1/2
- ・水・・・小さじ4
- ・塩・・・少々
- ・片栗粉・・・適量

【作り方】

- ① いわしに塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
 - ② フライパンに油を入れ、揚げ焼きにする。
- （レモンソース）
- ① 分量の水に、調味料（★）を加え、十分に加熱する。
 - ② 揚げたいわしに①のソースをかける。



11月5日 実施献立



ハムシ・クザルトマ
イズミル・キョフテ
メルジメッキ・チョルバス

全員喫食制の中学校給食について

今回は、学校給食に関するホームページのリニューアルについてご紹介します。ホームページには、令和7年6月から開始する中学校給食に関する情報や、現在、試行しているモデル校（大泉中学校）の中学校給食の実施状況、第1および第2学校給食センターの建設状況などの情報を掲載しています。ぜひホームページにアクセスしてみてください。

検索

堺市 笑顔がえられる学校給食

