

## 6年生はマイ・ランチコンテストの計画開始!

6年生は、小学校生活も残り4か月。4月からは中学生です。国分寺中学校では「お弁当の日」が待っています。中学生になって自分一人で弁当を作る時に備えて、家庭科の授業の中でマイ・ランチコンテストを行っています。4~5人のグループで協力して弁当のメニューを考え、実際に調理して食べます。さて、どのような弁当ができるのでしょうか。楽しみですね。



どの野菜を使うと、彩りがよくなると思う?



栄養のバランスは大丈夫かな?

だれがどの料理を担当する?

野菜	じゃがいも	人参	ピーマン	キャベツ	小松菜	ゆで卵	ベーコン	塩コショウ	バター	油	コーン	塩	バター	油	ほうれん草	かぼちゃ	ミネストローネ	野菜のベーコン	
いゆめ	いんげん	たまねぎ	コーン	ウインナー	こしょう	コンメの卵	卵	油	じゃがも	塩コショウ	ピザ用チーズ	ミネスト	野菜のベーコン						

みんなでアイデアを出し合ったメニューが出来上がってきました。

## 5年生は家庭科でごはんとみそ汁、野菜とベーコンのソテーを作りました。

5年生は4月から家庭科の学習が始まり、今までに、お茶の入れ方、ゆでる調理(ゆで卵とアスパラガスのサラダ)、そしてガラス鍋を使った炊飯の実習をしました。今回は、ごはんとみそ汁、野菜とベーコンのソテーの実習に挑戦です。実習の内容のレベルが上がり、子どもたちの調理の腕前も上がってきました。



みそ汁は火加減が大切です。沸いてきたら弱火にしてね。

小松菜を切ったら、葉と茎を分けておかないといけないよ。

野菜とベーコンのソテーが出来上がりました!

## 10月のマイ・ランチの日(校外学習)より



野菜サラダがたっぷり!

手作りミニオンズです。

野菜、さつまいも、くだものを使い、栄養バランスばっちりです!

秋のマイ・ランチのテーマは「野菜たっぷり」の弁当でした。ミニトマトやブロッコリー、レタス、きゅうり、枝豆などを上手に使った、おいしい楽しい弁当がたくさん出来上がりました!

# 「和食(WASHOKU)」について学びましょう！

11月24日は“いい日本食”の語呂合わせから「和食の日」とされています。私たち一人一人が和食文化についての認識を深め、和食文化を大切にしようとする思いを継承していきたいですね。

## 和食の語源

明治時代に西洋からさまざまな料理が日本へもたらされるようになってから「洋食」に対する言葉として、使われ始めました。

## 一汁三菜

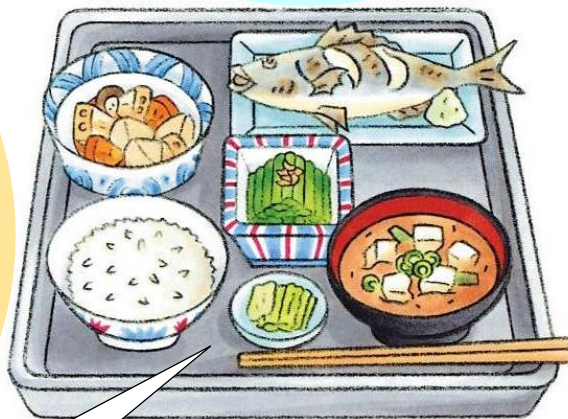
ご飯を中心にみそ汁などの汁物と漬物、それに肉や魚、野菜などのおかず(菜)を3品組み合わせたもので「和食」の基本とされています。このような献立は平安時代の終わりごろの絵巻物にも描かれていますが、武士を中心に広がるのは室町時代の頃からはないかといわれています。

漬物は、奈良時代の頃から日本の食事の基本として、ご飯とセットだったため、「菜」の数には入れないことになっています。

参考資料 日本の伝統文化「和食」: 監修 江原絢子  
世界遺産になった食文化8 監修 服部津貴子

## 和食の中身

伝統的な「一汁三菜」のことをさすほか、明治時代に日本へ入ってきて日本でアレンジされ、家庭料理になったトンカツ、コロッケ、すき焼きなども含むと考えられています。



WHOは日本人の長寿の理由を「伝統的に低脂肪の食事をとっているため」って言ってるのよ！

## 健康



## 無形文化遺産登録

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ました。失われつつある和食文化を保護する必要性があることから登録を働きかけたことが始まり。

## 和食と「五」

### 五つの味(基本五味)



### 五つの色(五色)



### 五つの調理法(五法)

- 生(切る) ○煮る
- 焼く ○蒸す ○揚げる

### 五つの適(五適)

- 適温 ○適材 ○適量
- 適技 ○適心

### 五つの覚(五感)

- 味覚 ○視覚 ○聴覚
- 嗅覚 ○触覚

## 今月のふるさと給食

### ★は町内及び近郊産食材

### 11月19日(火)の献立

ごはん(おいでまい)、牛乳

いん石だんご(いわしすり身、酒、★金時人参、ごぼう、しょうが、すりごま(黒)、いりごま(黒)、小麦粉、塩、油)

しそ香味あえ(★白菜、食べて菜、もやし、赤しそ粉、しょうゆ)

国分寺町野菜たっぷりみそ汁

(★さといも、大根、★金時人参、★しいたけ、たまねぎ、★ねぎ、中みそ、白みそ、だし煮干し)

紫いもチップス



国分寺町の給食で好評だった「いん石だんご」は、昭和61年7月29日に国分寺町に落下した隕石をイメージして作られたメニューです。いん石だんごには、魚のすり身、ごぼう、にんじん、黒ごまがたっぷり入っています。見た目は黒くてびっくりしますが、一口食べてみるととてもおいしく、栄養満点です。調理員さんがいてねいに、1個ずつ手作りしています。お楽しみに！