



しょくいく

食育だより

がつ
か
わしょく
ひ
11月24日は「和食の日」！

いい(11)にほんしょく(24)

2013年12月に、ユネスコの無形文化遺産に登録された日本の「和食」の素晴らしさをみなさんは説明することができますか？一人ひとりが和食の魅力に触れ、そのよさを見つめ直すきっかけとなるようにと願いを込めて、11月24日は「和食の日」と制定されました。何気なく食べている和食ですが、和食の良さは大きく4つの分野に分けられます。

多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海・山・里など表情豊かな自然が広がり、たくさんの食材がとれます。

自然の美しさや季節の移ろいの表現

味だけでなく、自然の美しさや四季の移ろいを表現し、楽しむこともできます。

健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。

和食の醍醐味「だし」

素材の味を生かしながら、美味しい和食を作る際にとても大切なのが、うま味です。このうま味を作り出す「だし」が和食の醍醐味と言っても過言ではありません。

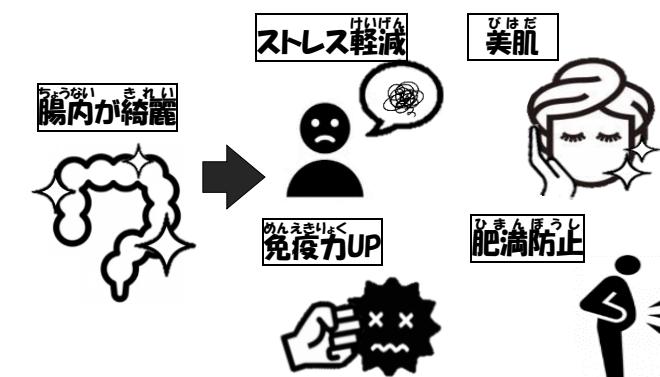
うま味の3大代表



また、うま味は単独で使用するよりも別の種類を掛け合わせることで(例えばかつお節×昆布)、うま味が強くなると言われています！うまく組み合わせましょう。(だしの計算は $1+1=10$ にもなるのが特徴)

取り入れたい「発酵食品」

発酵とは何か知っていますか？発酵は、食品に微生物が増える現象を言います。
 微生物は、主に有益で、人にも有効で、人に有害で、腐敗(お腹壊す)。



調理室ではどんな仕事をしている？

給食は、第一中学校の調理室で作られ、運ばれてきます。様々な器具や機械などを使用しながら、大量の給食を毎日作ってくださっています。調理室内ではどのような仕事が行われているのでしょうか。

7:00～ 食材の納品チェック・野菜の下処理

調理員さんはAM7:00出勤！朝によって違いますが、たくさんの野菜の皮むきや下処理をするところから調理員さんの仕事は始まります。

たくさんの量
=具体的には
1・2中で…

玉ねぎ
400玉きゅうり
470本かぼちゃ
40玉

9:00～ 野菜のカット

下処理が終えた野菜は、切り込み作業に入ります。機械や手作業でいちから野菜をカットします。



この日の
かぼちゃは3人がかりで
一口サイズにカット

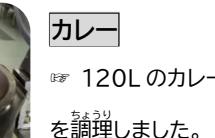


ベルトコンベア式の
スライサーがあるので、人参など
はこの機械に流してカット

こうしてたくさんの量
の野菜の処理を行い、
調理の準備に入ります。

10:30～ 加熱作業・配缶作業

一中分から加熱作業が始まります。鉄釜やオーブンで加熱し、冷たい料理は冷却機で冷やします。調理室で一番怖いのは食中毒です。その食中毒予防のために温度管理や衛生管理は厳しく行っています。



加熱料理
(オーブン・釜)
90℃以上

冷却料理
(真空冷却機)
10℃以下

揚げ物
1個ずつ揚げ油
に入れて揚げます。

コンテナ
に詰め込む



13:30～ 食器等の洗浄作業

約1000人分(一中+二中)の使用した食器や箸などを洗浄します。使用が多い時は、4食器×1000人分=4000枚の食器と、26クラス(一中+二中)の食缶×4献立=104食缶と、使用した釜など…たくさんの食器具を洗浄、次の日の準備をして当日の仕事は終了です。



厳しい環境下
で作業をして
ください

また11月23日は「勤労感謝の日」です。働く人に対する感謝の日ですが、

- 食材を調達したり、献立を考えたりする人
- お家人の人(給食費は保護者・税金で負担)
- 毎日食べ物を食べられること

何気なく食べている食事ですが、
様々な人やものに感謝の気持ちを込めて、
「いただきます」や「ごちそうさま」を言いましょう！