

いただきます。ごちそうさま！

発行：島本町立第二中学校 栄養教諭

# 11月24日は「和食の日」！！

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事ができますか？海外などでは、健康志向の和食が今注目されています。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されています。



## 年中行事との密接な関わり

自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にする事で、家や地域の絆を強くします。



食材本来の味を活かしながら調理するのが和食ですが、昔から使われてきた技法や調味料なども使用し、より食材の美味しさや栄養価を高めています。

## 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っても大切なのが、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。

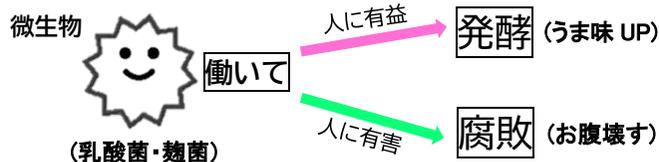
### うま味の3大代表



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事で(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100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。



発酵食品に含まれている乳酸菌などは、腸内環境を整える働きがあり、免疫力UPや生活習慣病の予防・ストレスの軽減などたくさんのメリットがあります。



和食には、多くの発酵食品が使用されています。また味噌や醤油、みりん、酒なども麹菌や酵母から発酵されて作られており、調味料からも発酵食品を摂取する事ができます。

# 調理室ではどんな仕事をしている？

第二中学校では、自校でみんなが食べる給食を作っています。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！日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…

- 人参 200本
- 玉ねぎ 400玉
- なす 360本
- きゅうり 470本
- かぼちゃ 40玉

使用します！

全て手作業で野菜を洗ったり、種をとったり、へたを取ったりして、切り込み作業を行います。

## 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

カレー 120Lのカレーを調理しました。

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

杓で配缶をして

温度が基準に達しているか、3点計測

## 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下さっています



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となっていますが、

- 食材を調達したり、献立を考えたり作る人
- お家やホームの人(給食費は保護者・税金で負担)
- 毎日食べ物を食べられる事
- 命をいただいている事

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！