



# 給食だより

白岩小学校

H25.11.22

## ～朝ごはん調べからわかったこと～

11/1～7まで、朝ご飯調べをしました。その結果、**全校生が朝ご飯を食べてきていました。**

6月の調査と比較すると

☆今回は、主食だけでなく、おかずを食べてきているお子さんが多くなりました。

☆スープやみそ汁を食べて来る人が、6月より多くなっていました。しかし、1週間スープやみそ汁を食べてこなかった人は、12名(約24%)いました。

☆今回、朝ご飯をだれと食べているかの設問に、1週間「ひとりで食べている」と回答した人が3人いました。また兄弟だけ(子どもだけ)で食べている人は、5人いました。

先日聴いてきた食の講演会の中でも、子どもの頃にきちんと食べさせることが大事という話がありました。ご飯と具たくさんのみそ汁でも十分だそうです。日本には、味噌としょう油という発酵食品で、体にも良い素晴らしい食品があります。寒くなってくるこれからの時期、野菜をたくさん入れた温かいおみそ汁を食べさせていたきたいと思います。おみそ汁を食べることにより、不足がちな野菜をとることもできます。

食の講演会を聴いて、つつい楽をしてしまう自分は、子どものために少しずつ改善していこうと考えさせられた内容でした。みなさんにもお知らせしたいと思います。

### 食文化の講演会より

古殿町出身で、東京の「分とく山」総料理長であり、テレビなどにも多く出演されている野崎洋光さんの講演を聴きました。

○和食が無形文化遺産に登録されることになったが、京料理のようなプロの作る料理ではなく、ご飯とみそ汁、おかずといった庶民の家庭料理が世界で認められたのである。

○日本食の本来のだしとは、野菜や豆腐・豆乳など素材そのままから出るうまみであった。調味料がおいしさのもとではない。うま味が過剰に入ると、味がわからなくなる。過剰な味覚に慣れてしまう。

○日本食の原点は、みそとしょう油であり、それだけでうま味が出せる。そしてみそ・しょう油は発酵食品であり、健康にも良く、素晴らしい食品である。

○外国の料理は、油や乳製品でうま味を補っていて、脂肪が多い。

(例、小麦粉と水だけではパサパサでおいしくないのを、油や乳製品を入れておいしくしている)

○レトルト食品や輸入したものは、添加物の味である。

「楽」だから、一番危険である。楽をしては、おいしいものは作れないし、食品添加物などの危険もある。

○子どもの頃にしっかりきちんと食べさせることが大事である。ご飯と具たくさんのみそ汁だけでも十分である。