

# 有田市内小中学校の給食に 「有田市認定みかん」が登場！

有田市では平成22年度から「有田市原産地呼称管理制度」を創設し、有田市独自で設けた厳しい基準等をクリアしたみかんを「有田市認定みかん」として認定しています。

今年度も昨年に引き続き、11月28日の市内小中学校の給食に有田市認定みかんが登場します。

## 記

■内容：11月28日（火）12時25分～（給食準備開始）

12時35分頃～（食事開始）

市内小中学校の給食で「有田市認定みかん」を提供

※市内全小中学校で提供されますが、取材は系我小学校のみ  
可能となります。

※取材をご希望の場合、事前に教育総務課（TEL0737-22-3758）までご連絡をお願いいたします。



〒649-0392 和歌山県有田市箕島50

【有田市認定みかんについて】

有田市役所 ふるさと創生室 担当：吉田

TEL：0737-22-3647

e-mail：sousei@city.arida.lg.jp

【学校給食について】

有田市教育委員会 教育総務課 担当：伊藤

TEL：0737-22-3758

e-mail：kyoikusomu@city.arida.lg.jp

# 給食だより

おうちのひと  
いっしょに  
読んでね!



令和5年11月号

有田市学校給食センター

## 21日「冷凍パン(備蓄用)」



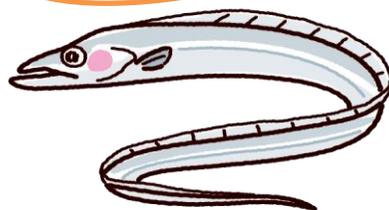
※予定日までに災害などがあれば、実施日を変更します。

災害が起こった場合、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。そのような時のために、有田市では自然解凍して食べることでできる冷凍パンを備蓄しています。実際使用するようになった時にどのくらいで解凍するのか、またどのような食べ物なのかを食べて知っておくと、いざという時に慌てずすみませう。その体験のために今回使用します。

## おいし和有田市の

## 食材が給食に!

わかやま ありだし  
和歌山・有田市のふるさとの味を  
ぜひ味わって食べてみて下さい!



## 22日「太刀魚」

11月22日はふるさと誕生日です。

ふるさとの理解と関心を深めてもらう日です。

地元の有田市は太刀魚の漁獲量が日本一です。

見た目通り「太刀(長い刀)」のように光り輝く姿と、立ち泳ぎをする生態が名前の由来です。「たっちょ」の呼び名で親しまれていることと、立って泳ぐ姿が「1」に見えることから有田市では11月11日を「たっちょの日」に制定しています。

地元のおいしい魚を味わってもらおうと、箕島漁港で水揚げされた太刀魚を市で購入し、太刀魚フライにして提供します。



## 28日「有田市認定みかん」

有田市は、全国有数のみかんの産地です。有田市のみかんは甘さと酸味のバランスがよく味が濃いのがおいしさの特徴です。なかでも「有田市認定みかん」は独自に設けた厳しい審査に合格した甘くておいしいみかんです。

みかんには、ビタミンCが豊富に含まれていて一日に2~3個食べると必要量が摂取できます。ビタミンCには、免疫力を高める働きがあるので、風邪予防のためにもしっかりと食べましょう!

# 和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の白」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

## 和食の4つの特徴

<p><b>1</b> 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> 	<p><b>2</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> 
<p><b>3</b> 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> 	<p><b>4</b> 正月などの年中行事との密接な関わり</p> 

## 和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結びついています。



## 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つの基本味のひと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」と呼ばれます。

## 「だし」の素材とうま味成分

- ◆ 昆布…グルタミン酸
  - ◆ カツオ節・煮干し…イノシン酸
  - ◆ 干しいたけ…グアニル酸
- 