

給食だより 11月

七尾市立朝日小学校
令和4年11月号

11月23日は和食の日

<和食の特徴>

- ◆ 新鮮で多彩な食材
- ◆ 「うま味」を生かした調理
- ◆ 自然の美しさと季節感
- ◆ ごはんを主食に「一汁三菜」
- ◆ 年中行事と密接な関わり



和食は食材そのものの味を大事にし、季節の移り変わりや年中行事と密接に関わって育まれてきました。また、栄養バランスも整えやすく、世界から注目を集めています。

日本の家庭料理「みそ汁」

和食はごはんを中心とした食事が基本で、その献立の考え方に「一汁三菜」があります。ごはんのみそ汁や澄まし汁などの汁物が1品つくことを「一汁」、そして魚や肉などの大きなおかず(主菜)に和え物などの小さなおかず(副菜)が1~2品つくことを「三菜」、「三菜」などといいます。

汁物の中でも「みそ汁」は家庭料理としてずっと食べ継がれてきました。季節の食材を使った具だくさんのみそ汁は栄養たっぷり、給食にもよく登場します。

みなさんは、どんなみそ汁が好きですか？ みそ汁の良さを見直してみましょ。

● みそを使う

みそは大豆を発酵させて作る調味料です。大豆は良質のたんぱく質を豊富に含む食品で「畑の肉」と言われます。また、発酵させることでうま味のもとのアミノ酸や体の調子を整えるビタミンがさらに多く生成されます。

● 「だし」を使う

だしは、昆布やかつお節、煮干しなどを煮出し、うま味だけを取り出した汁です。日本のだしの特徴は「素材のよさを引き出す」ことにあります。だしをかきかせることで塩分量を少なくすることもできます。

● どんな食材でもおいしく出来る

みそ汁のすごいところは、どんな食材でも合うという点です。みそ自体にもうま味があり、また、具のうま味と合わさることで「うま味の相乗効果」でおいしくなります。季節の旬の食材をたっぷり味わうことができます。



11月の給食目標 「食事のあいさつをきちんとしよう」

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

親切には



ありがとうございます



いただきます



ごちそうさま

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん



11月8日はいい歯の日

● 消化を助ける



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液と混じり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

● 歯並びをよくする

歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。



かむことの効果

● 太りにくくなる



よくかんでゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防げます。

● 頭のはたらきをよくする

脳の血流をよくし、さまざまに刺激されることで記憶力のアップやストレスを和らげる効果が報告されています。

