



食育だより11月号



令和7年11月 白山市立蕪城小学校

だんだんと寒くなっていますね。これから季節は空気の乾燥や、気温の変化の激しさなど風邪をひきやすい要素でいっぱいです。風邪の予防には、手洗い、うがい、そしてなにより普段からの栄養バランスのとれた食生活が大切です。しっかり食べて、風邪を防ぎましょう！



わしょくのよさをしうる

守っていこう！わたしたちの「和食」文化

新鮮で豊かな食材の活用

日本各地では、お米や野菜、魚など新鮮な食材が豊富にとれそれを生かす調理技術や道具が発達しています。



和食文化
の
特徴

自然の美しさや四季を表現

季節の食材を使い、季節に合った器や盛りつけなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しむことができます。



栄養バランスが良い

一汁三菜(ごはん・汁物・おかず3品)を基本とした日本の食事は、栄養バランスが良いといわれ、健康長寿に役立っています。



和食の基本「だし」をとってみませんか？

【材料 1人分】水170mL、こんぶ3g(水の重量の2%)、かつお節3g(水の重量の2%)

こんぶとかつお節の
混合だしの場合



ま・ご・わ・や・さ・い・をそろえて食べよう

和食の「まごわやさしい」と呼ばれる食べものは、昔から日本人の健康を支えてきた食べものです。



11月24日は「和食の日」です。「和食(日本人の伝統的な食文化)」は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。

わしょく和食のよさを知り、受け継いでいきましょう。

21日の給食は、「まごわやさしい」食材が、すべてそろった給食です。数えながら食べましょう。

まめ

大豆や豆腐、納豆などの大豆製品は日本になじみのある食べ物です。大豆は「豆の肉」と言われるほど、体を作るものとなるたんぱく質がたくさん入っています。



ごま

ごまなどの植物の種や実は、一つぶ一つぶは小さいですが、体によい働きをする油や栄養素がぎっしりつまっています。



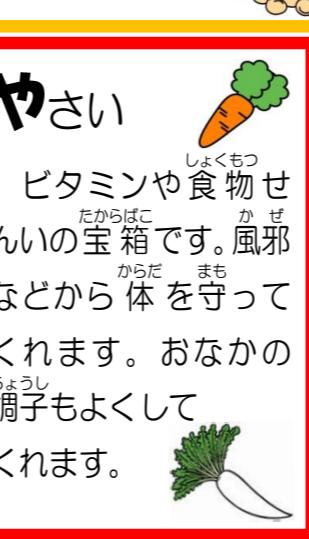
わかめ (海藻)

わかめやひじきなどの海藻には鉄やカルシウムが豊富です。鉄は血を作る材料になります。カルシウムは骨を作る材料になります。



やさい

ビタミンや食物せんいの宝箱です。風邪などから体を守ってくれます。おなかの調子もよくしてくれます。



さかな

体を作るもとなるたんぱく質や、血液の流れをよくしてくれます。お腹の脂が多く含まれています。



しいたけ (きのこ類)

しいたけ、しめじ、えのきなどのきのこ類は、骨の成長を助けるビタミンやミネラル、食物せんいが豊富です。



いも

いも類は食物せんいとビタミンCが豊富です。体をうごかすエネルギーになる炭水化物もたくさん入っています。

