



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きましたね。これからの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、風邪をふきとばしてしまいましょう！



わしよくのよさをしろう

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。



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。



年中行事との関わり

日本の食文化は、正月や節分などの年中行事と密接にかかわっていて、家庭や地域で受け継がれています。



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

- ① こんぶはぬれふきんでふいてから、水に30分以上つけます。
- ② なべを中火にかけて、沸騰直前にこんぶを取り出します。
- ③ 沸騰したら、かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止めます。
- ④ かつお節が沈んだらざるとキッチンペーパーなどでこします。

ま・ご・わ・や・さ・し・い・をそろえて食べよう

和食の「まごわやさしい」とよばれる食べものは、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。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「畑の肉」と言われるほど、体を作るもと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(海そう)

わかめやひじきなどの海そう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

ビタミンや食物繊維の宝庫です。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

体を作るもととなるたんぱく質や、血液の流れをよくしてくれる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。

