

11月

給食だより



校庭の木々が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じますね。収穫の秋、実りの秋、いろいろな食べ物がおいしい旬の時期を迎えます。給食でも秋を感じるメニューが登場しますよ。

「和食」のよさをしよう



ユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録されました。和食は四季折々の旬の食材を使い、栄養バランスがよいことなどが認められています。11月24日は「和食の日」です。今一度和食の良さを見直して、和食を食べる機会を増やしましょう。

○『まごわやさしい』

『まごわやさしい』という言葉を知っていますか？和食では『まごわやさしい』の食材を多く使用しています。これらの食品には不足しがちな食物繊維や、ビタミン、ミネラルが多く含まれています。

- ま (まめ) … 豆類(大豆、あずきなど)
- ご (ごま) … 種実類(ごま、くるみ、アーモンドなど)
- わ (わかめ) … 海藻類(わかめ、こんぶなど)
- や (やさい) … 野菜類
- さ (さかな) … 魚介類
- し (しいたけ) … きのこと類(えのき、しめじなど)
- い (いも) … いも類(じゃがいも、さといもなど)

○ 一汁三菜

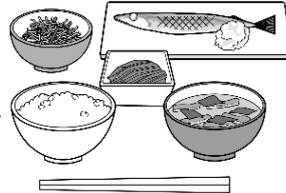
主食のごはんを中心に、汁物とおかずが三品の献立です。一汁三菜にすることで、食べる食品の数が増え、バランスのよい食事につながります。

おかず

主菜一品と副菜二品を組み合わせることでバランス良い食事の目安になります。副菜が二品あることで、不足しやすい野菜をしっかりと食べることができます。

ごはん

粒のままで食べるので、体にゆるやかに消化・吸収されます。そのため、腹持ちが良く、間食による食べ過ぎを防ぐことができます。



汁もの

水分補給だけでなく、具をたくさん入れることで、おかずのひとつとし、おかずで足りない栄養素を補うことができます。

11月24日(水)は、『まごはやさしい』を取り入れた「和食給食」です。ご家庭でもぜひ和食の良さについてお話してみてくださいね。

給食レシピ

磯香あえ

「まごはやさしい」のうち4つが一度にとれるお手軽な一品ですよ。

材料 (4人分)

- 小松菜…1束
- 人参…中1/4本
- えのき…1袋
- 板のり…1枚
- しょうゆ…大さじ1
- みりん…小さじ2

作り方

- ① にんじんはせん切り、えのきはカットしてほぐしておく。のりは火で軽くあぶってパリッとさせておく。
 - ② にんじん、えのき、小松菜はゆでて水気をしぼっておく。
 - ③ ②に調味料をあわせて混ぜて、のりをもみほぐしながら入れてサッとあえてできあがり。
- ※ えのきをなめこやししいたけにかえてもおいしいですよ。

