

給食だより11月号



令和元年11月 自山市立北陽小学校

和食は、2014年にユネスコ無形文化遺産に登録され、よりいっそう関心が高まっています。また、2020年に東京オリンピックが開催されるにあたり、外国人観光客も増え「和食」を楽しみに来日している人も多くいます。日本の「おもてなしの心」と丁寧な「だし」をとる文化は、今も大切に受け継がれ、世界からも注目を集めています。ご家庭でも、たまにだしをとってみてください。



今月の給食目標

和食の良さを知ろう

「和食」の特長

多様で新鮮な食材
と持ち味の尊重

日本は南北に長く、海、山、里と豊かな自然があり、各地で様々な食材が使われています。また、素材の味いを活かす調理技術などが発達しています。

健康的な食生活を
支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって少ない塩分で食事をとることができます。

自然の美しさや
季節の移ろいの表現

自然の美しさや四季を表現することも特長のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った器を利用したりして、季節感を楽しみます。

年中行事との
密接な関わり

日本の食文化はお正月や節分などの行事を取り入れ、「食」を通して家族や地域の絆が強くなります。



秋が深くなると、もみじをはじめとしたカエデ属植物は紅葉します。

紅葉する前の葉は、大まかに緑色と黄色があります。

黄色の成分はカロテノイドという種類の脂溶性成分で、ニンジンやカボチャに含まれるβ-カロテンやルテインと同じです。このような色の鮮やかな食材は免疫力を高め、風邪を予防してくれます。油との相性が良いので、揚げたり、オリーブオイルで炒めたりしてからスープにすると栄養を逃しませんよ！

ちょこっと食育メモ