



給食だより

平成 30 年 11 月

白山市立北陽小学校
栄養士 松村有華

山の木の葉が色づき、きれいに見える季節になりました。11月 は日本の暦で「霜月」といい、霜が降るほどに寒い季節になったことを表しています。寒くなると、風邪をひきやすくなりますね。体調を整えるためにも睡眠をしっかりとり、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。風邪の予防には免疫力を高めるビタミンA やビタミンC、基礎体力がつき抵抗力を高めるたんぱく質をとるのがおすすめです。鍋料理にすると野菜もたんぱく質もとりにやすいですね。



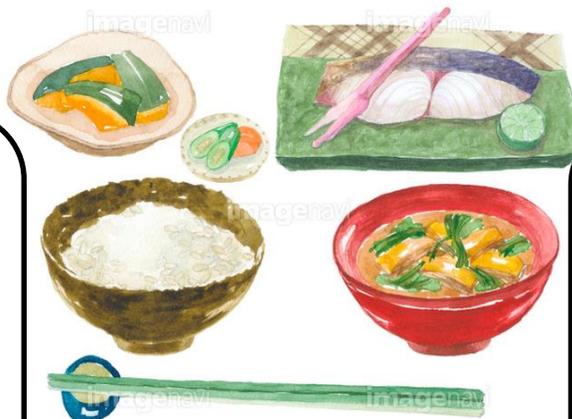
「和食」のよさを知ろう

「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。外国人観光客の約70%が「和食」を楽しみに来日しているほど、世界からも注目されています。そんな「和食」の特長とよさを知って日本の食文化を大事にしていきましょう。

「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、素材の味わ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、季節感を楽しめます。

年中行事との
密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。