



食育だより 11月



令和3年10月29日
白山市立北陽小学校

少しずつ肌寒くなってきました。秋の夜長、午後5時を過ぎるとあつという間に外は真っ暗です。早めに家に帰って、夕食の準備のお手伝いをしましょう。自分のできることから始めるといいですね。自分が手伝って作った料理はいつも以上においしく感じられることでしょう。

また、お手伝いをしながら今日の出来事(学校のはなしなど...)を話したりする事も、とても大切なことですね。

11月の給食目標 『和食のよさを知ろう』

2013年12月に「和食」は世界文化遺産に登録されました。

そこで11月24日は、「和食の日」として、日本人の伝統的な食文化について見直し、

和食文化のよさを伝えていく日になりました。

和食の基本は「だし」と言われるように、第五の味覚である「うま味」が凝縮された「だし」は素材のおいしさを引き立ててくれます。

「だし」のことをよく知り、上手に「だし」を活用することができれば、日本の伝統的な習わしを継承するだけでなく、もっと料理をおいしく、減塩などにもつながり、健康的な食生活を助けてくれます。

私たち日本人の食生活は、米を主食にして、野菜・イモ類・魚介・海そう類などを副食とするスタイルを長く続けてきました。このような伝統的な日本型食生活はカラダに必要な栄養素をたっぷりと含んだ理想な私たちです。

「まごわやさしい」とは、このように健康的な食生活に役立つ和の食材の最初の文字を覚えやすく言い表したものです。



11月24日の給食は「まごわやさしい」献立です。どの献立の中にいくつ入っているかな？

まめ



まめ、とうふ、なっとうなどは日本人が昔から食べてきたものです。肉や魚と同じように、体を作るもとになるたんぱく質がたっぷりです。

ごま



ごまは小さなつぶですが、ビタミンやカルシウムがたっぷりです。昔から、いろいろな料理にまぜて使ってきました。

わかめ



わかめ、のり、ひじきにはカルシウムや鉄分がたっぷりです。カルシウムは、骨を作るもとになります。鉄分は、血のもとになります。

やさい

野菜には、ビタミンや食物せんいがたっぷりです。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

いわしやあじなど背が青いさかなは、血液の流れよくしてくれます。小魚は、骨ごと食べれるのカルシウムもとれます。



しいたけ(きのこ)

しいたけ、しめじ、えのきなどには、食物せんいがたっぷりです。低カロリーなどで、太りすぎを防ぐことができます。



いも

ビタミンや食物せんいがいっぱいです。おなかの調子をよくしてくれる食べものです。



11月23日は「勤労感謝の日」です。

勤労感謝の日は、1948年(昭和23年)に定められた国民の祝日で、「勤労をたつとび(尊び)、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう」という意味が込められています。皆さんも、働いている人に感謝し、自分たちもお手伝い自分たちもお手伝いできることがないか、探してみましよう。



勤労感謝の日

地域の食べ物を探してみよう!

皆さんの地域では、どんな食べ物がとれますか？ 野菜・果物・魚介類・畜産物など、日本各地では様々な食べ物が生産されています。身近な地域でとれる食べ物は、生産者の「顔が見え、話ができる」というよい点があります。食べ物が皆さんのもとに運ばれるまでの距離が近いので、新鮮なものを食べることができます。地域でとれる食べ物について、見直してみましよう。

