



給食だより

川北町

秋も深まり、紅葉の美しい季節となりました。この時期は実りの季節で、食べ物が豊富な上に、おいしく感じる時です。旬の食べ物をバランス良く食べ、冬に備えて寒さに負けない身体を作りましょう。



和食の良さを知ろう

11月24日は和食の日

11月24日は「和食の日」です。「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」は、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、平成25年に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。日本人は、主食のご飯にみそ汁などの汁物と、旬の食べ物などを使ったおかずを組み合わせ、献立にとり入れてきました。この日本型の食事スタイルは栄養のバランスに優れ、健康的な食事として今、世界から注目を集めています。

和食の特徴

どんなおかずにも 合うご飯

ご飯はどんなおかずにも合わせやすいため、栄養バランスがとりやすいです。パンやめんに比べると脂質や塩分が低く、よく噛むので満腹感があり、腹持ちもよいです。



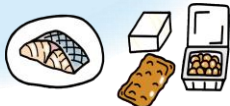
みその力と具たくさんで 栄養満点のみそ汁

大豆発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力を高めるといわれています。具たくさんにする一食分の栄養バランスも整います。だしをきかせることで塩分を控えることができます。



体によい成分をたくさん含む 魚介類と大豆

魚には体によい栄養がたっぷり。血液をサラサラにし、脳の発達にも役立ちます。豆腐、納豆などの大豆加工食品は、健康的なたんぱく質源として注目されています。



盛りたくさんな野菜、豆、いも、 きのこ、海そう

体の調子を整えるビタミンや無機質（ミネラル）食物せんの宝庫です。和食ではゆでたり、煮たり、蒸したりする調理法がよく用いられます。そのため油をあまり使わず、ヘルシーに仕上げることができます。



だしの取り方（一番だし）

【材料（5人分）】

- ・かつお節（削り節） 30g
- ・昆布 15cm角1枚
- ・水 1000ml

【作り方】

1. 鍋に水と昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
2. 沸騰したら100mlほどの差し水（分量外）をして沸騰を止める。
3. かつお節を加え、再び沸騰したら火を止めてアクをとる。
4. かつお節が鍋底に沈むまで待ち、ザルにふきんまたはクッキングペーパーをかけて静かにこす。

茶碗おしやすまし汁に一番だしを使うとおいしいですよ。

