



給食だより

能美市学校給食センター



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」を「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。主食のご飯にみそ汁などの汁物、旬の食べ物などをおかずと一緒に合わせて、さまざまな食べ物を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。

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く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。



みその力と具だくさんで 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、免疫力も高めるといわれています。具だくさんになると一食分の栄養バランスも整います。だしをきかせると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も健康的なたんぱく質源として注目されています。



野菜や豆、いも、きのこ、 海そうが盛りだくさん

体の調子を整えるビタミンや無機質（ミネラル）食物せんいの宝庫です。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）【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）をして沸騰をしづめる。
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。

茶碗むしやすまし汁に一番だしを使うとおいしいです



【材料（5人分）】

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