

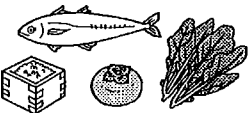



給食だより 11月

徳島文理小学校

暦の上では冬に入り、日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。
さて、11月24日は「いい日本食」で「和食の日」です。日本の伝統的な和食文化の大切さについて考える日にしましょう。

守っていきこう！わたしたちの「和食」文化

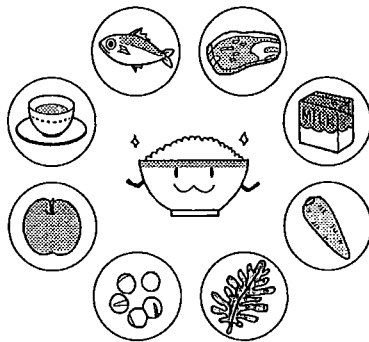
和食文化の特徴

<p>①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用</p> 	<p>②バランスがよく、健康的な食生活</p> 
<p>③自然の美しさの表現</p> 	<p>④4年中行事とのかかわり</p> 

和食文化の特徴は、①地域に根ざした多様な食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術、調理道具が発達していることや、②一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスであること、③自然の美しさや四季を食事の場で表現すること、そして、④4年中行事と密接にかかわっていることなどです。「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

★長寿の秘けつ★ 日本型食生活

日本が長寿国である理由は、優れた食事内容にあるといわれています。日本型食生活は、ごはんを中心に魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶などの多様な食品を組み合わせた食生活のことです。いつまでも健康にすすむために、食生活を見直してみましよう。



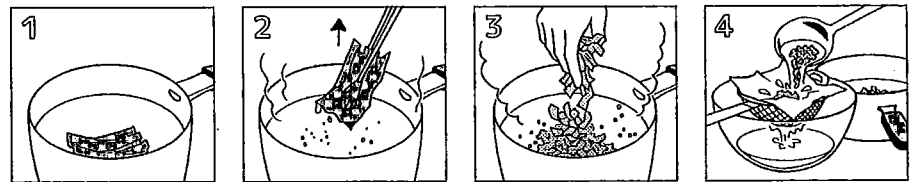
保護者のみなさまへ

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、「形のない文化」を対象としています。気づかないうちになくなってしまうことがないように、学校給食を通して和食文化を伝えていきますので、ご家庭でも実践してみたいかがでしょうか。

だしをとってみませんか？

こんぶかつお節の混合だし編

【材料1人分】水170mL、こんぶ3g(水の重量の2%)、かつお節3g(水の重量の2%)

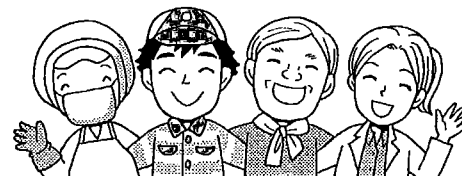


1. こんぶはぬれふきんでふいてから、水に30分以上つけます。
2. なべを中火にかけて、沸騰直前にこんぶを取り出します。
3. 沸騰したら、かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止めます。
4. かつお節が洗んだらとキッチンペーパーなどでこします。

11月8日 歯の白 丈夫な歯をつくるカルシウムが多い食品

牛乳 200mL	ヨーグルト 100g	ちりめんじゃこ 10g
227 mg	120 mg	52 mg
みずな(きょうな) 80g	木綿豆腐 100g	ほしひじき 5g
168 mg	86 mg	50 mg

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれています。成長期の子どもたちは、親の世代よりも多くカルシウムをとる必要があるため、さまざまな食品からしっかりととりましよう。



感謝して給食を食べよう

おいしい給食ができるまでに、どんな人がかかわっているかを想像したことがありますか？ 食べ物を育ててくれる農家の人、食べ物を運んでくれる運送業者、献立を考える栄養士、給食をつくる調理員など、多くの人がかかわっています。このような人びとに感謝をしながら、残さずに食べるようにしましょう。

食のこたわぎ

桃栗三年柿八年

芽が出てから実がなるまでに桃と栗は3年、柿は8年もかかるというのが元の意味で、ものごとを達成するまでには、相応の時間と忍耐が必要であるということのたとえです。

