

給食だより

2023
11月

三島市立錦田小学校
『食事をしよう』

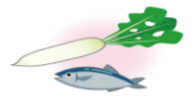
わ しょく み なお

「和食」を見直そう!

11月24日は和食の日

1 新鮮で豊かな食材

日本各地では、米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。



2 栄養バランス

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいといわれ、健康寿命や肥満防止に役立っています。



3 季節感

季節の食材を使い、季節に合った器や盛り付けなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しみます。



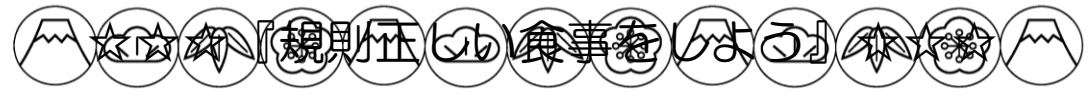
4 年中行事と食

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接にかかわっていて、家族や地域で受け継がれ、絆を深めてきました。



《2013年12月「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。》

日本人が長い間食べ継いできた伝統的な食文化としての和食が登録され、世界に認められたのです。



こんな生活パターンになっていませんか?



◎自分に当てはまることがあったら、どうやって改善したらよいか、考えてみましょう。

朝目覚めてから、太陽の光を浴びると、頭のスイッチが入ります。そして、数十分後にはお腹もすきます。朝ごはんを食べると、元気に1日を過ごすことができます。このように規則正しい食事は、私たちの生活リズムを整えてくれるはたらきがあるのです。

献立紹介 さつまい汁

<材料 4人分>

鶏こま肉	50g
油揚げ	1/2枚
さつまいも	100g
だいこん	50g
にんじん	40g
ごぼう	30g
ねぎ	20g
みそ	大さじ2
かつお節(だし)	18g
水	600cc

- <作り方>
- ① 鍋に水600ccを入れ、かつお節でだしをとる。
 - ② 油揚げに熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
 - ③ ごぼうをさがきにして、水にさらす。
 - ④ だいこん・にんじん・さつまいもをいちよう切り、ねぎを小口切りにする。
 - ⑤ だし汁に鶏肉・ごぼう・にんじん・だいこんを入れて煮る。野菜に火が通ったら、さつまいもを入れる。
 - ⑥ 最後に、油揚げを入れ、ねぎとみそを入れる。

