

# 給食だより

2023  
11月

三島市教育研究会  
学校給食班

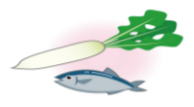
家の人と読んでください 11月の栄養目標『規則正しい食事をしよう』



## 11月24日は和食の日

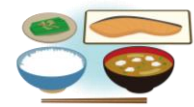
### 1 新鮮で豊かな食材

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。



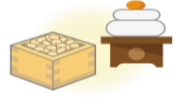
### 3 季節感

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。



☆☆☆『規則正しい食事をしよう』☆☆☆

## 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日をすごすことができます。このように規則正しい食事は、私たちに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＞     | ＜作り方＞   |
| 鶏こま肉 50g     | ① 鍋に水600ccを入れ、かつお節でだしをとる。                         |
| 油揚げ 1/2枚     | ② 油揚げに熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。                         |
| さつまいも 100g   | ③ ごぼうをさがきにして、水にさらす。                               |
| だいこん 50g     | 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。              |
| にんじん 40g     | 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。 |
| ごぼう 30g      | ⑥ 最後に、油揚げを入れ、ねぎとみそを入れる。                           |
| ねぎ 20g       |   |
| みそ 大さじ2      |   |
| かつお節(だし) 18g |   |
| 水 600cc      |   |

