

給食だより

2022
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



11/8 **いい歯の日**



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。



「和食」を見直そう!



(一社)和食文化国民会議・制定

「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ていることをご存じですか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

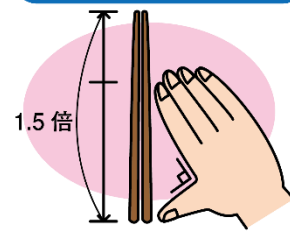
家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

目指せ「はし名人」

はしを上手に使えますか？食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方を見直してみましょう。

はしの選び方



親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安。

★成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。

自分専用のはしを持ち、はしだけで食事するのは日本だけの習慣です。



はしの持ち方

- ① えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
- ② 数字の「1」を書くように、上下に動かす。
- ③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。



はしの動かし方を練習しよう!



下のはしは動かしません。



献立紹介 さつまいものそぼろ煮

〈材料 4人分〉	
さつまいも	300g
揚げ油	
だし汁	1/2カップ
しょうが	1片
豚ひき肉	60g
玉ねぎ	80g
にんじん	20g
グリッピース	20g
さとう	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1

- 〈作り方〉
- ① さつまいもは、厚いちょう切りにし、素揚げする。
 - ② だし汁に、しょうが、ひき肉を入れ、火にかけほぐす。玉ねぎ、にんじんを加える。
 - ③ 調味料を加え、やわらかくなるまで煮る。
 - ④ 下ゆでしたグリーンピース、揚げたさつまいもを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

