

食育だより 11月

食べる力・生きる力を育もう

朝夕は、ひときわ冷え込むようになりました。秋から冬へ季節の移り変わりを感ずります。これからだんだん寒くなります。病気に負けない体をつくるために、生活リズムを整え、食事をしっかりとりましょう。

また、家族みんなで手洗いうがいを習慣にしましょう。



亀山市 健康福祉部

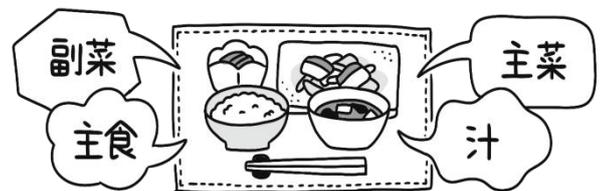
子どもたちに伝えたい「和食」

日本は、海・山・川など豊かな自然に恵まれており、米飯を中心とした栄養バランスに優れた構成を持つ「和食」の文化があります。日本の恵まれた気候風土とそこに住む人々の想いや知恵によって作り上げられてきた「和食」を毎日の食卓で意識して、健康的で文化的な食生活を送りましょう。

● 和食の基本

和食は、「主食」の米飯に、「主菜」「副菜」「汁物」を組み合わせた献立が基本です。

米飯をおいしく食べるために、卵や魚、肉や大豆製品などを使った主菜と、野菜やきのこ、海藻などを使った副菜や汁物をそろえます。



栄養のバランス

主食：炭水化物を多く含み、主にエネルギー源となります。(米飯、麺など)

主菜：たんぱく質を多く含み、主に体の構成成分となります。(卵、魚、肉など)

副菜：ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、主に体の調整をします。(野菜、きのこなど)

● 和食の特徴

【米飯】 他の主食(パンや麺)と違って塩や油を使用しませんので、色々な調理や味付けとよく合い、多様な料理の組み合わせで食べることができます。

【だし】 和食の味わいの中で重要な役割を果たしており、煮物や汁物のベースとなります。だしの風味や旨味によって、色々な食材をよりおいしく食べることができます。

【旬】 日本には四季があり、移り変わる気候を生かして収穫される農作物や魚介類は多彩です。旬の食材に注目しながら、子どもの食への関心を高めましょう。

【挨拶】 「いただきます」「ごちそうさま」は、自然の恵みや食材の命、料理に携わった人々への挨拶です。意味を伝え、子どもの感謝の気持ちを育みましょう。



● 今月の給食から レシピのご紹介 ●

卵の花 (うのはな)

【材料】 子ども4人分

【作り方】

| | | | |
|------|------|-------|---------|
| おから | 80g | 砂糖 | 大さじ2弱 |
| れんこん | 1/3節 | しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 人参 | 1/4本 | 酢・みりん | 少々 |
| 竹輪 | 1~2本 | だし汁 | 200cc程度 |
| ねぎ | 1~2本 | 油 | 少々 |

1. 野菜、竹輪はいちよう切り、小口切りなどにする。
2. 油でれんこん、人参を炒める。
3. おから、竹輪、だし汁を加えて煮る。
4. 調味料を順に加えて煮る。
5. 汁気がなくなったら、ねぎを加えてさっと煮る。