

食育 だより

楽しく食べよう
「いただきます」

暖かい日差しの中、紅葉を眺めたり、落ち葉や木の実を集めたりと、外遊びが楽しい季節になりました。一方で、朝夕は冷え込み、お布団から出にくい朝もありますね。そんな忙しい朝でもしっかりと食事がとれるように、前夜のうちに食材や食器を準備したり、常備菜を作り置きするなど、ちょっとした工夫をしてみましょう。

亀山市 子ども未来部

11月

心と身体を育てる「和食」

米飯を中心として旬の野菜や魚、海藻やきのこなど自然の恵みがたっぷり詰まった「和食」は、平成 25 年ユネスコ無形文化遺産に登録されました。ぜひ、日本の伝統的な食文化を子どもたちに伝えていきましょう。

◆ 和食の良さ

- 栄養バランス** ご飯と複数のおかずを組み合わせるため、栄養バランスが整いやすいです。
成長期に必要な栄養素を無理なく、おいしくとることができます。
- 様々な食材** 日本は海、山、川など豊かな自然に恵まれているため、食材の種類が豊富です。
色々な食材を味わうことができ、味覚を育てることにつながります。
- 咀嚼力の向上** ご飯や野菜、海藻、きのこなど噛み応えのある食材が多く、
あごや歯の発達を促進したり、唾液の分泌を促します。
- 五感を刺激** 彩り豊かで、香り高く、食感も様々ですので、
豊かな感性を育むことができます。



◆ 和食の特徴

- ご飯を中心に** おかず（主菜と副菜）、
汁物を組み合わせます。
- 旬の食材を** 季節を感じられる豊富な食材は、日本の気候、風土の恩恵です。
様々な食材が味わえるように、季節の食材を積極的に取り入れましょう。
- 行事・食文化** おせち料理などの行事食や地域の郷土料理を取り入れることは、
日本の伝統文化に触れるよい機会になります。
- だしを活用** 和食の基本である昆布やかつお節などの「だし」は、
自然の素材が持つ旨味や風味を味わうことができます。



みそ汁、すまし汁、豚汁

主菜：肉、魚、卵、大豆製品などをメインに使った料理
副菜：野菜、きのこ、海藻などを中心とした料理

おいしさアップ

無理なく減塩



◆ 今月の給食から レシピのご紹介 ◆

青菜の塩昆布お浸し

【材料】子ども4人分

もやし	1/2 袋	ごま	小さじ 1 強
人参	1/3 本	砂糖	少々
チンゲンサイ	1 株	しょうゆ	少々
塩昆布	大さじ 1	ごま油	少々

【作り方】

1. 野菜はせん切りなどにする。
(もやしは食べやすい長さに切る)
2. それぞれ茹でて冷まし、水気を絞る。
3. すべての材料を和える。

※塩昆布は、商品によって塩分量が異なります。
味をみながら量を加減してください。

