

食育だより

食が育む 生きる力
亀山市 子ども未来部

秋が深まり、冬へと移り変わる季節です。朝夕の冷え込みに加え、日中の寒さも日増しに強くなります。風邪などを引きやすくなってきますので、生活リズムを整え、バランスの良い食事を心がけましょう。

朝食は体を温め、1日の始まりをスムーズにしてくれます。前日から準備したり、家族で役割分担するなど工夫して、朝食をしっかりととりましょう。

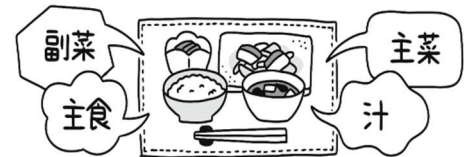


*** 和食って なぁに ***

日本の伝統的な食文化「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。和食は日本人の自然観や生活習慣に基づいた特別な文化です。ぜひ、子どもたちに伝えていきたいですね。

◆和食とは

基本は、ご飯を中心に**主菜**（魚、肉、卵、大豆など）、**汁物**、**副菜**（野菜、きのこ、海藻など）を組み合わせた食事です。



◇和食の特徴

栄養：ご飯と複数のおかずを組み合わせるため、様々な栄養をバランスよくとることができます。

食材：日本は海、山、川など豊かな自然に恵まれており、季節を感じられる食材が豊富です。

いろいろな旬の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。

五感：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。

◆日本独自の知恵と文化

- ・和食の基本である「**だし**」は、素材が持つ旨味や風味を味わうことができます。
- ・和食の調味料（味噌、醤油、酢、みりん、酒）やかつお節、納豆や漬物などは日本の**発酵食品**です。味に深みを出したり、腸内環境を整える健康効果も期待できます。
- ・干し椎茸や切り干し大根、凍り豆腐などの**乾物**は、日本独自の保存食です。天日で乾燥させることで、栄養が凝縮されたり、独特の風味やコクを楽しむことができます。
- ・おせち料理などの**行事食**や**郷土料理**を取り入れることは、食材の持つ意味を知ったり、伝統文化に触れるよい機会になります。



◆◇ 今月の給食から レシピのご紹介 ◇◇

【材料】子ども4人分

豆腐	100g	さつま芋	80g
すりごま	小さじ2	砂糖	小さじ1強
砂糖	小さじ1強	しょうゆ	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1/3	人参	20g
塩	少々	ほうれん草	20g

※ 電子レンジやフードプロセッサーなどがあれば適宜、ご使用ください。しょうゆは薄口です。

さつま芋の白和え

【作り方】

1. 豆腐は茹でてペーパー等に包み、水切りする。すり鉢等ですりつぶし、ごま、調味料を混ぜる。
2. 芋、人参はせん切り、ほうれん草はざく切りにする。
3. 芋はやわらかくなるまで煮る。砂糖、しょうゆの順に加えて煮含め、冷ます。
4. 野菜はそれぞれ茹でて冷まし、水気を絞る。
5. すべての材料を和える。

