

食育だより 11月

気温が少しずつ下がり、冬が近づいてきていると感じます。
この時期は、朝晩と日中の気温差が大きくなるので、服装で上手に調節できると良いですね。

「和食」を見直そう！

11月24日は、「いいにほんしょく」の語呂合わせから「和食の日」となっています。和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから約12年。世界からも注目される食文化となっています。

和食の4つの特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重  日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれており、各地で地域に根差した多様な食材が用いられ、素材を活かす調理技術や調理道具が発達してきました。	健康的な食生活を支える栄養バランス  一汁三菜を基本とする食事は栄養バランスをとりやすく、うまみを生かすことで動物性の脂のとりすぎも防げます。	自然の美しさや季節の移ろいの表現 料理の飾りや食器等まで食で季節を楽しみます。 	年中行事との密接な関わり  日本の食文化は、正月などの年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共有することで家族や地域の絆を深めてきました。
--	--	--	--

和食にかかせないもの

だしのうま味 「うま味」を発見したのは日本人。和食に欠かせないだしには、うま味がたっぷりつまっています。だしをとるためには、かつお節や昆布、にぼしなどがよく使われます。 	調味料 米や大豆を発酵させて作る、しょうゆやみそ、みりんなどは日本の伝統的な調味料です。地域によっても、使うしょうゆやみその種類が違うのもおもしろいですね。 	伝統的な食材 豆、ごま、わかめなどの海藻、野菜、魚、しいたけなどのきのこ、いもなど、日本人の食事に昔から使われてきた食材たち。頭文字をとって「まごわやさしい」の食材と言われている。 
--	---	--

今月のかかわり給食ウィーク

- 17日：米粉パン
- 18日：さぬきキウイっこ
- 19日：オリーブ地鶏の親子どんぶり
- 20日：はまちの照り焼き
- 21日：食べて菜のサラダ

食育クイズ

秋から冬にかけて旬になるれんこん。れんこんには、どうして穴があいているのでしょうか？

- ①泥の中で浮かぶため
- ②空気を通すため
- ③虫に食べられたから



秋から冬にかけて旬になるれんこん。れんこんには、どうして穴があいているのでしょうか？

おすすめレシピ

～さばのみそだれかけ～

＜材料（4人分）＞

さば切り身 4切れ
酒 小さじ1

A
砂糖 大さじ1
みりん 小さじ1
酒 小さじ1
しょうが汁 少々
みそ 小さじ2
白いりごま 小さじ1

＜作り方＞

- ①さばに酒をふり、焼く。
- ②Aの材料を小鍋に入れて火にかける。
ひと煮立ちしたらごまを加えてみそだれの完成。
- ③①に②をかける。

ごはんがすすむみそだれです。魚以外にも、豆腐やこんにゃくなどにかけてもおいしいです。

