

食育だより 11月

給食室
令和5年11月

11月8日は
いい歯の日



Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



季節の行事「収穫祭」



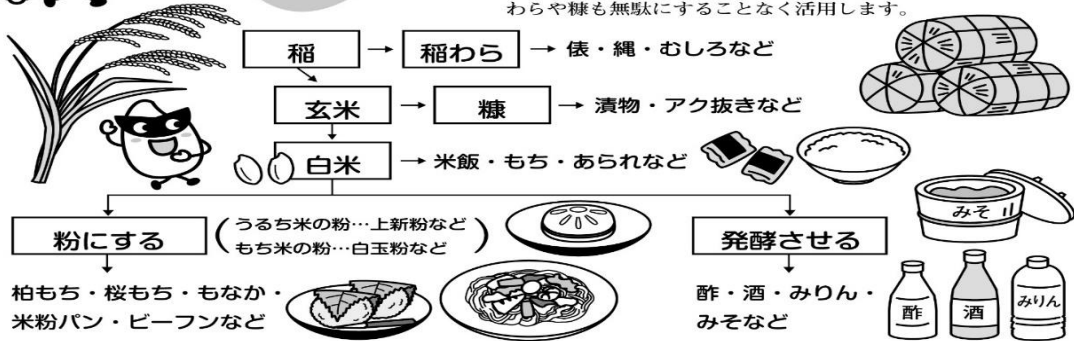
収穫祭とは、農作物の祭りです。自然の恵みや収穫できることの感謝の気持ちが込められています。実りの秋、いろいろな農作物が収穫されることから、全国各地からさまざまな収穫祭が行われています

なかでも、「米」は私たちの主食となる大事な食べ物です。稲の刈入れする秋には、米の収穫を祝う祭り「新嘗祭」、「十五夜」、「亥の子」などの祭りが各地でおこなわれています。



変身するお米

新米の季節です。昔から日本人の暮らしに深く関わってきたお米。炊いてご飯として食べるほか、粉にしたり、発酵させたりして、いろいろな形で食べられてきました。残った稲わらや糠も無駄にすることなく活用します。



本校のメニューは違いますが

11月24日和食の日



いいほんしよく
11月24日は
「和食」の日



和食の基本は『一汁三菜』ごはん、みそ汁におかずの3品です。和食の『一汁三菜』は、おなかを満たすだけでなく、五感を刺激するたくさんの要素があり、栄養バランスもとれます。

『和食』は2013年12月ユネスコの無形文化遺産に登録されました。その登録された理由については『自然の尊重』の精神に立った和食文化の下記の4つの特徴によるものです。

正月などの年中行事の関わり

自然の美しさや季節の移ろい表現

栄養バランスよく健康的な食生活

多様で新鮮な食材とその味わい

和食の基本「だし」について知ろう！

「だし」とはこんぶ、かつお節などを煮だした汁のことです。水やお湯を使ってひきだします。「だし」の旨みは、和食の基本です。



こんぶ



かつお節



煮干し



干しいたけ

こんぶ、かつお節、煮干しなどからでた「だし」は、香りがよく、うま味や栄養があり、塩分はほとんど含まれていません。「だし」を使った料理は、味付けを薄めてもおいしく感じられるので塩分、糖分をおさえても満足感があります。「だし」はおいしいだけでなく、健康にも役立っています。