

食育だより 11月



給食室

令和6年 11月

秋も深まり、紅葉が美しい季節となりました。11月は新米や秋の味覚が楽しめる季節です。給食でも旬の食材を摂り入れ、栄養バランスの良いメニューを提供してまいります。

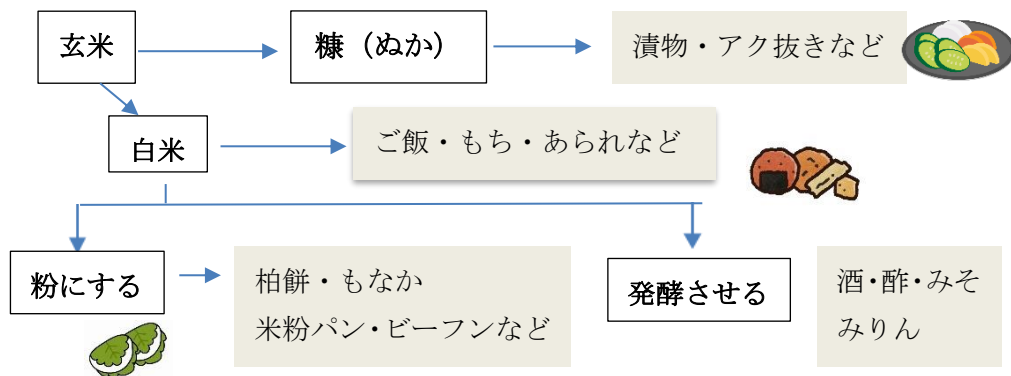
今月は新米ということで「お米」と「和食」について詳しく掲載します。



お米は無駄なく活用しています！



お米は昔から日本人の暮らしに深く関わってきました。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います。



お米クイズ

1、「おにぎりの日」はいつでしょう？

① 8月18日 ② 6月18日 ③ 3月6日 ④ 1月17日

2、「天むすおにぎり」は何県が発祥地でしょう？

① 三重県 ② 愛媛県 ③ 愛知県 ④ 神奈川県

3、お米1合（150g）を炊いた場合、炊き上げりは何グラムになるでしょう？

① 280g ② 230g ③ 330g ④ 450g

正解 1 ② (おにぎりの化石が見つかった地名鹿西町6と米の漢字をばらすと十八) 2 ① 3 ③ (2.2倍)

11月24日和食の日

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和食文化の下記の4つの特徴によるものです。

- ① 多様で新鮮な食材の味わい
- ② 栄養バランスがよく健康的な食生活
- ③ 自然の美しさや季節の移ろい表現
- ④ 正月などの年中行事の関わり



和食の基本「だし」について

「だし」とは昆布やかつお節、煮干しなどを煮だした汁のことです。昆布と煮干しは水から入れて煮ます。かつお節はお湯から入れてひと煮立ちさせます。



昆布

精進料理・野菜料理



かつお節

茶碗蒸し・すまし汁



煮干し

みそ汁・煮物

「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。おいしいだけでなく、健康にも役立っています。

11月24日の和食の日に煮物やみそ汁の「だし」を作ってはいかがでしょうか。