

給食だより

2021
11月

三島市教育委員会
学校給食班

お家の人と読んでください 11月の栄養目標 『規則正しい食事をしよう』

秋は、新米や、海の幸、山の幸などのおいしい食べ物がたくさん出回ります。日本は春・夏・秋・冬の四季がはっきりしているため、季節ごとに旬の野菜や魚介類がとれます。今、お米を中心とした日本型の食生活のよさが世界中から注目されています。

守っていきこう！わたしたちの「和食」文化

和食文化の特徴

<p>①多様な新鮮な食材と素材の味わいを活用</p>	<p>②バランスがよく、健康的な食生活</p>
<p>③自然の美しさの表現</p>	<p>④年中行事とのかかわり</p>

和食文化の特徴は、①地域に根ざした多様な食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達していることや、②一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスであること、③自然の美しさや四季を食事の場で表現すること、そして、④年中行事と密接にかかわっていることなどです。「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。



だしをとってみませんか？ こんぶとかつお節の混合だし編

【材料1人分】水170mL、こんぶ3g(水の重量の2%)、かつお節3g(水の重量の2%)

<p>1</p> <p>こんぶはぬれふきんでふいてから、水に30分以上つけます。</p>	<p>2</p> <p>なべを中火にかけて、沸騰直前にこんぶを取り出します。</p>	<p>3</p> <p>沸騰したら、かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止めます。</p>	<p>4</p> <p>かつお節が沈んだらざるでキッチンペーパーなどでこします。</p>
--	--	---	--

♪規則正しい食事をしよう♪

<p>早寝・早起き</p> <p>睡眠時間をしっかり確保しましょう</p>	<p>栄養バランスのよい食事</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえましょう</p>	<p>適度な運動</p> <p>日中は明るいところで体を動かしましょう</p>
--	---	--



食事をするときには、ご飯やパンなどの「主食」に、おかずの「主菜」「副菜」をそろえて食べると、栄養のバランスがとりやすくなります。料理をそろえるだけでなく、食べ方も大切です。生活リズムを整えるために、朝・昼・夕の3食をそれぞれ決まった時間に食べましょう。

鶏肉とさつまいもの揚げ煮

<材料 4人分>

- 油 20g
- 鶏もも角切り 120g
- しょうゆ 4g
- 酒 4g
- おろししょうが 少々
- でんぷん 20g
- さつまいも 200g
- 干しいたけ 6g
- にんじん 20g
- たけのこ 60g
- さやいんげん 20g
- 砂糖★ 12g
- しょうゆ★ 16g
- 水★ 40g

<作り方>

- ① 鶏肉にしょうゆ、酒、おろししょうがで下味をつける。
- ② さつまいもは2センチ角に切って素揚げにする。
- ③ ①にでんぷんをつけて揚げる。
- ④ なべに調味料★を入れ煮立たせ、干しいたけ、たけのこ、にんじん、②、③、さやいんげんを入れ、からめる。

