

# 給食だより

2017  
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、季節ごとに旬の野菜や魚介類がとれます。お米を中心とした日本型の食生活の良さが注目されています。

11月24日は  
和食の日



2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ世界文化遺産に登録されました。これは単に「和食」というだけでなく、日本人が長い間食べ継いできた伝統的な食文化としての和食が登録され、世界に認められたのです。これには正月などの年中行事とのかかわりや季節感を楽しむという要素も含まれています。日本の食文化をこれからも大切にしていきたいと思います。



## 和食の特長

### 新鮮

多様な食材とその持ち味の尊重



### 健康的

多様な食材により栄養バランスがとりやすい



### 季節

自然の美しさや季節感を楽しむ

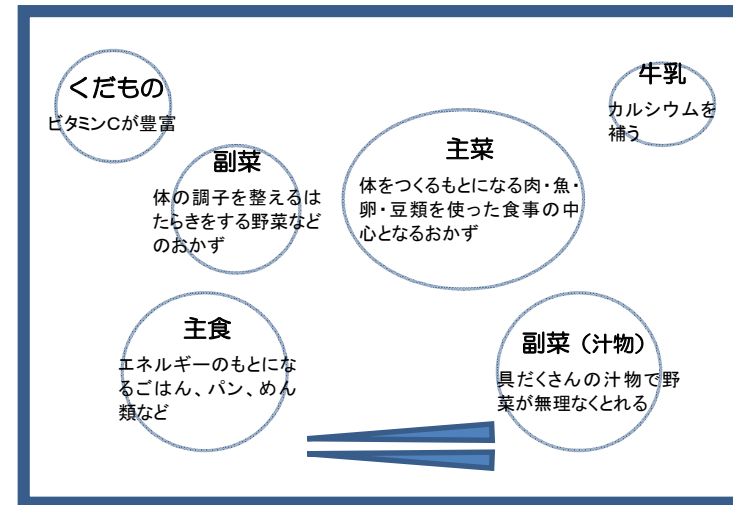


### 行事

様々な季節・地域の行事と密接な関わりがある



## 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう



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。また、「くだもの」は不足しがちなので、デザートに取り入れるのもいいですね。さらに「牛乳・乳製品」を取り入れると、日本人に不足しがちな

カルシウムを補うことができます。

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。食事の前後や寝る前はおやつを食べないようにしましょう。



## 献立紹介

## 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。

