

給食だより

2016
11月

三島市立沢地小学校

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、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。
自然の恵みや、食に携わる人々に感謝をしながら、3度の食事を規則正しく、おいしくいただきます。

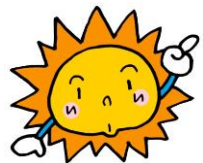
こんな生活パターンになっていませんか？



◎自分に当てはまることがあったら、どうやって改善したらよいか、考えてみましょう。

朝目覚めてから、太陽の光を浴びると、頭のスイッチが入ります。そして、数十分後にはお腹もすき、朝ごはんを食べて、おなかのスイッチも入ります。食べ物の栄養が体中にいきわたり、わたしたちは、元気なからだで1日をすごすことができます。朝・昼・夕の3回の規則正しい食事は、私たちの生活リズムを整えてくれるはたらきがあります。言い換えれば、「命のリズム」です。

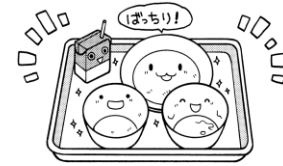
また、食事の内容も、バランスが良くなるように、考えてみましょう。



ポイントは、赤・黄・緑の仲間の食品をそろえることです。



食べることは
命のバトンを
受け継ぐこと



食べ物を、好ききらいしないで残さずに食べることは、食べ物の命を大切に、つくってくれた人に感謝をすることにつながります。

自分の食べられる量を考えて食べましょう。

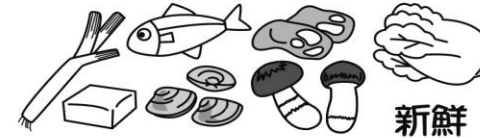
日本の食文化を見直そう

11月24日は
「和食」の日

平成 25 年 12 月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、「和食」文化の保護：継承 国民会議」では、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として「和食」の日と制定しました。

◆日本の食文化「和食」の特徴◆

◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



新鮮

◆栄養バランスに優れた健康的な食生活



健康的

◆自然の美しさや季節の移ろいの表現



季節感

◆正月などの年中行事との密接な関わり



行事

献立紹介 さつまいもごはん

<材料 4人分>

- さつまいも 160g
- 酒 大さじ1
- 塩 適量
- 米 2合
- 白いりごま 小さじ1

<作り方>

- ① 米を洗米する。
- ② さつまいもは2センチ角に切って水にさらす。
- ③ 白ごまは炒っておく。
- ④ 洗米した米にさつまいも、調味料をいれて炊きあげ、ごまをふる。

