

給食だより

2018

11月

三島市教育研究会
学校給食班

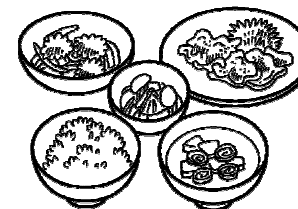
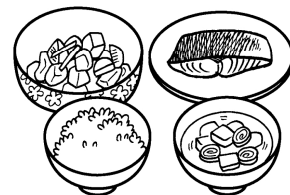
家の人と読んでください 11月の栄養目標『規則正しい食事をしよう』

日本には、ごはんを中心として魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶などの多様な副食を組み合わせた栄養バランスに優れた食生活があります。この食生活のことを日本型食生活と呼びます。



和食のいろは

一汁二菜



日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜（魚介・肉・卵など）、副菜（野菜・果物など）、汁物（大豆製品のみそ汁など）をバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本となっています。

本膳料理（日本料理の原型といわれるもの）では、一汁三菜というと、ごはん・汁物・香の物に三菜（刺身・焼き物・煮物）を加えたものをいいます。

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



◆栄養バランスに優れた健康的な食生活



◆自然の美しさや季節の移ろいの表現



◆正月などの年中行事との密接な関わり



献立紹介

大根のそぼろ煮

〈材料 4人分〉

さやいんげん	20g	
だいこん	320g	
鶏ひき肉	60g	
A {	三温糖	大さじ 1/2
	本みりん	小さじ 1
	清酒	小さじ 1
	しょうゆ	大さじ 3/4
	塩	小さじ 1/4
水	80g	
にんじん	40g	
さといも	120g	
でん粉	小さじ 3/4	

〈作り方〉

- ① いんげん、だいこんを茹でておく。
- ② 鶏ひき肉を A の 3 分の 1 で鶏そぼろにする。
- ③ ②にだいこん・水を入れ、残りの調味料を入れ、煮込む。
- ④ ③ににんじん、さといもを加えて煮る。
- ⑤ ④に水溶きでんぷんを加え、とろみをつける。
- ⑥ いんげんを加える。

