

給食だより

11月

足立区立西保木間小学校
校長 出水 典克
栄養士 碓谷 希

暦の上では冬に入り、日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。
さて、11月24日は「いい日本食」で「和食の日」です。日本の伝統的な和食文化の大切さについて考える日にしましょう。

守っていこう！わたしたちの「和食」文化

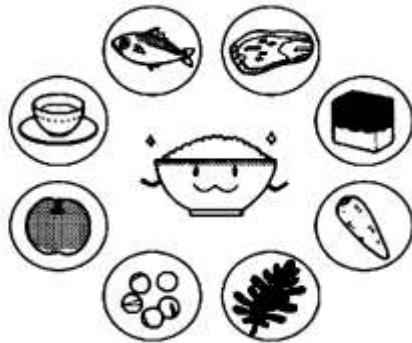
和食文化の特徴

<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。

★長寿の秘けつ★ 日本型食生活

日本が長寿国である理由は、優れた食事内容にあるといわれています。日本型食生活は、ごはんを中心に魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶などの多様な食品を組み合わせた食生活のことです。いつまでも健康にすごすために、食生活を見直してみましよう。



だしをとってみませんか？

こんぶとかつお節の昆布だし編

【材料1人分】水170mL、こんぶ3g(水の量の約2%)、かつお節3g(水の量の約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>
--	--	---	--

11月8日 いい歯の日 丈夫な歯をつくるカルシウムが多い食品

<p>牛乳 200mL</p> <p>227 mg</p>	<p>ヨーグルト 100g</p> <p>120 mg</p>	<p>ちりめんじゃこ 10g</p> <p>52 mg</p>
<p>みずな(きょうな) 80g</p> <p>168 mg</p>	<p>木綿豆腐 100g</p> <p>86 mg</p>	<p>ほしひじき 5g</p> <p>50 mg</p>

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれています。成長期の子供たちは、親の世代よりも多くカルシウムをとる必要があるため、さまざまな食品からしっかりととりましよう。

～給食の献立、作ってみませんか～

★今月は、11月27日の野菜の日メニューより「サクサクれんこんサラダ」を紹介します！

材料：4人分

- れんこん 70g 薄くスライス
- 揚げ油 適量
- キャベツ 1/8玉 細短冊
- きゅうり 1/2本 小口切り
- もやし 1袋

ドレッシング

- しょうゆ 大1
- 酢 小1強
- みりん 小1/2
- ごま油 小1/2
- 練りごま 小1
- 砂糖 大1
- マヨネーズ 小1



作り方

- 切ったれんこんを水にさらす。水気をよくきって油でからりと上げる。
- もやしとキャベツをさっとポイルし、水にとって冷やし、水気を切る。
- ②をきゅうりと合わせて盛り付ける。
- 調味料を混ぜ合わせて、ドレッシングをつくる。
- 食べる直前に、①を③にのせて、ドレッシングをかける。



給食費について

給食費は足立成和信用金庫の口座から引き落としになります。給食費のお支払が滞りますと、献立通りの給食が出せません。未納などごさいませぬよう残高の確認等、ご協力をお願いいたします。

※11月の引き落とし日は、11月6日(火)となります。

保護者のみなさまへ

平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、「形のない文化」を対象としています。気づかないうちになくなってしまうことがないように、学校給食を通して和食文化を伝えていきますので、ご家庭でも実践してみたいかがでしょうか。