

給食だより

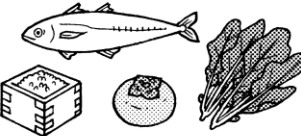
平成30年11月
津市立南が丘小学校
きゅうしょくだより11月号

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

①多様で新鮮な食材と
素材の味わいを活用



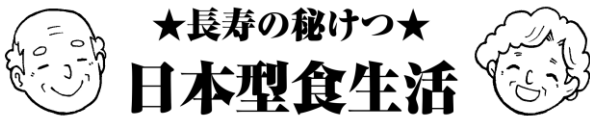
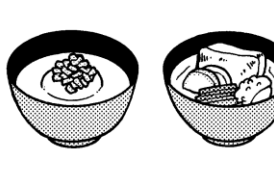
②バランスがよく、
健康的な食生活



③自然の美しさの表現



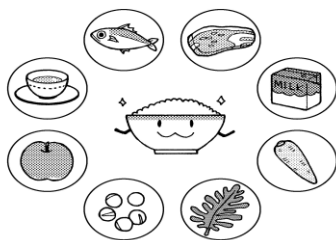
④年中行事とのかかわり



★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。いつでも健康にすごすために、食生活を見直してみましょう。

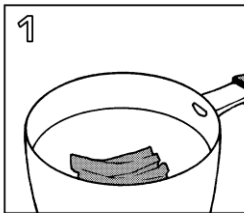


和食文化の特徴は、①地域に根ざした多様な食材を用いて素材の味を生かす調理技術・調理道具が発達していることや、②一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスであること、③自然の美しさや四季を食事の場で表現すること、そして、④年中行事と密接にかかわっていることなどです。「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ 無形文化遺産に登録されています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

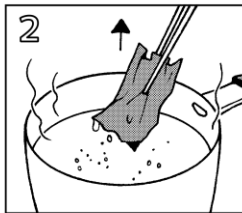
だしをとってみませんか？

こんぶとかつお節の混合だし編

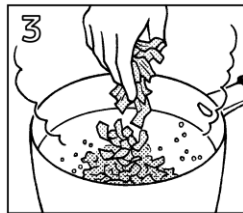
【材料1人分】水170mL、こんぶ3g(水の重量の2%)、かつお節3g(水の重量の2%)



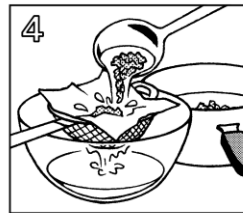
1
こんぶはぬれふきんでふいてから、水に30分以上つけます。



2
なべを中火にかけて、沸騰直前にこんぶを取り出します。



3
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。



4
かつお節が沈んだらキッチンペーパーなどでこします。

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

カルシウムを多く含む食品

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

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。成長期の子どもたちは、おとなよりも多くカルシウムをとる必要がありますので、さまざまな食品からしっかりととりましょう。

10月4日(木) 給食試食会を実施しました。



1年生保護者を対象に、本校の給食について説明させていただきました。その後、給食参観と試食をしていただきました。



献立は、米粉入りパン、いかの
カレーフリッター ポトフ

