



食育だより ~11月号~ No.7

令和5年11月1日(水)

山湯小学校

親子でお読みください。

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。気温の変化が激しい季節です。朝昼夕の食事を毎日バランスよくしっかり食べて、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

毎月19日は
食育の日



●こんげつのめあて●

しょくじのあいさつをきちんとしよう

感謝の気持ちをもって 食べましょう!

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう

食べ物を運ぶ人



ありがとう

給食当番さん



食べ物の命



調理をする人



食べ物を育てる人



こんだてを考える人



11月8日は「いい歯の白」

昔の人と比べ、現代に生きている私たちが噛む力は低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

かむことの効果

- 消化を助ける
- 歯並びをよくする
- 太りにくくなる
- 頭のはたらきをよくする



みなさんは、どんな味が好きですか？甘味・塩味・酸味・苦味・うま味という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが産み出されています。よくかんで味わっていただきましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物

 甘味 砂糖、ハチミツ	 塩味 塩	 酸味 酢、レモン	 苦味 コーヒー、ゴーヤ	 うま味 だし
-------------------	-------------	-----------------	--------------------	---------------



11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。「和食」は自然を
 尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形
 文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理に
 なっています。和食を食べて知ると食べるのがもっと楽しくなります。

ふるさとの食文化を知ろう！

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



新潟市にも、昔から発酵食品を製造するお店がたくさんあります。発酵食品を作り出す発酵菌は、それまでその食べ物になかった味わいや、色、栄養を作り出し、食べ物をおいしくしたり、腸によい働きをして体を元気にしたり、食べ物の保存性を高める働きもあります。11月21日（火）の給食には、新潟の発酵食品「甘酒」を使ったシチューが出ます。

～11月の給食の献立から～

11月20日（月）～12月1日（金）まで校内読書週間です。期間中は、本とのコラボメニューが登場します！

りっちゃんのげんきサラダ

<材料>	(4人分) g
キャベツ	100g
きゅうり	40g
にんじん	20g
ホールコーン缶	50g
ハム	30g
トマト	30g
塩昆布	2g
糸かつお	2g
砂糖	小さじ1/3
サラダ油	大さじ1強
酢	小さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

<作り方>

- 1 キャベツ、にんじん、ハムは千切り、きゅうりは半月に切り、さつゆでてさましておく。トマトは、湯むきをして角切りに切る。
- 2 **A**の調味料を合わせて、ドレッシングをつくる。
- 3 **A**のドレッシングに、1の材料、ホールコーン、塩昆布、糸かつおを加えてよく混ぜて出来上がり！

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

給食で人気のりっちゃんのサラダが今年も給食に登場します！

「サラダでげんき」の本の主人公のりっちゃんが、病気になったお母さんのために作るサラダです。たくさんの材料を使って、彩りよく仕上げたサラダを食べると、本当に元気がわいてくるようです。ご家庭でもぜひ作ってみてください！