

いただきます



沼小学校
令和2年11月30日
食育だより No. 5
栄養教諭:石山美紀子

朝晩が冷え込み、風邪も増えてくる頃です。朝起きるのがつらくなってきますが、温かい朝ごはんをしっかり食べ、1日を元気にスタートさせましょう。

給食では、旬の食べ物や、新献立をたくさんとりれています。

日本独自の食文化 和食について考えましょう

平成25年に、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。ここでの「和食」には、単にひとつの料理のジャンルとしてではなく、伝統的な食文化や食習慣を大事にする日本人の姿勢も含まれています。世界で注目されている「和食」について考えてみましょう。また、一人ひとりが伝統的な日本人の食文化である和食についての認識を深め、大切にするきっかけとなるようお願いをこめて、11月24日が「いい日本食」「和食」の日に制定されています。



いいにほんしょく
1124



～ 和食を構成する4つの要素 ～

食材

四季が明確で雨が多い日本の気候を生かして収穫される農作物が豊富にある。また、豊かな海の幸も和食の重要な食材である。



栄養

比較的低カロリーで各種の栄養素がバランス良く摂取できる。

料理

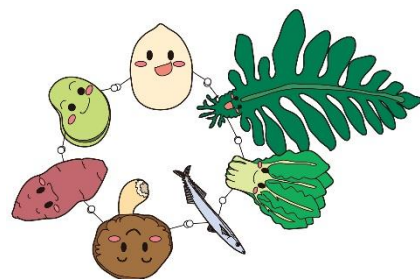
水を豊富に使えることで発達した蒸す・ゆでる・煮るなどの調理法や、種類豊富な調理道具、おいしく食べるために工夫された出汁の文化に支えられている。

もてなし

料理に留まらず食器やその空間全体をもって客を大切に迎える。客も、それを十分に味わい、主人をねぎらう習慣がある。食事のマナーや食事の場に施された趣向を理解し、互いを思いやる心が「和食」の精神である。

和食には歯に良い食材がいっぱい!

11月8日はいい歯の日でした。和食は、小魚、豆、根菜などかみごたえのある食材が多いのが特徴です。このような食材を取り入れ、しっかりかんで食事をすることによって、消化・吸収が良くなるのはもちろんですが、歯を丈夫に保つことができます。この機会に、和食を見直すとともに、歯に良い食事を心がけましょう。



英語 de 食育

沼小学校では、毎日の給食時間に給食委員会が給食に関する放送を行っています。先月、ALTのメイ先生にご協力いただき、その日の材料の英語クイズを行いました。児童にも好評だったようなので、先日2回目のクイズを行いました。2年生の教室での様子です。

放送 給食委員会「次は、みなさんがよく知っている調味料

です。」メイ先生「salt salt」

教室 「ソースじゃない?」「ソースって聞こえる」

放送 給食委員会「正解は、塩です」

教室 「へえ~!!」

この日は、新献立のABCスープも登場していました。アルファベットマカロニの入った野菜スープです。子どもたちにとって身近な食べ物と、英語の両方に興味を持ってもらえるとうれしいです。



調理士さんが「NUMA」のアルファベットを探していただきました。

~給食室より~

先日、アジフライが初めて給食に登場しました。カラッと揚がるように、油の温度や一度に入れる量、揚げる時間など、細かくチェックしながら揚げていきます。そのおかげで、立派なアジフライがおいしくできあがりしました。子どもたちからも「サクサクしていておいしかった」という声が聞けて、ほっとしています。来月は、調理士さんが揚げ物の中で一番緊張するコロッケが出ます。子どもたちのために、心を込めて調理したいと思います。



レシピ紹介

北九州市のHP「学校給食レシピ集2(かんたん!おいしい!朝食レシピ+お弁当)」より

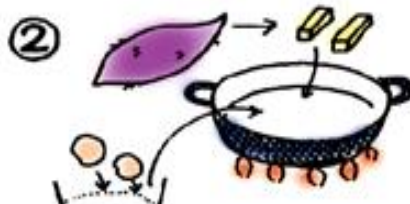
さつまいもととり肉の甘酢あえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
165kcal / 5.1g / 7.8g

- とり肉(もも・角切り)…100g (下味用) ● しょうゆ…小さじ1 ● 酒…小さじ1 ● しょうが…少々 ● かたくり粉…大さじ2
- さつまいも…1本 ● 揚げ油…適量 ● 酢…大さじ1 ● しょうゆ…小さじ2 ● さとう…大さじ1



とり肉に下味をつけておく。



とり肉は汁気をきり、かたくり粉をまぶし、さつまいもは棒状に切り、水につける。それぞれを油であげる。



調味料を煮たてせ、とり肉とさつまいもをからめる。