

きゅうしょくだより 11月号

(令和2年11月19日発行) 牧之原市給食部会

〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食
(なんでも食べる子・楽しく食べる子)

〈11月の給食目標〉 好き嫌いなく食べよう

11月のおたよりのテーマ

バランスのとれた食事

毎月19日は食育・共食の日

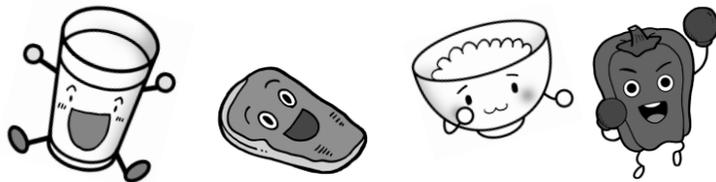


栄養バランスってなんですか？

人の体には様々な栄養素が必要です。食品によって、多く含まれる栄養素や、ほとんど含まれない栄養素があります。そのため、必要な栄養素を体に取り入れるためには、様々な食品を組み合わせる必要があります。栄養素によって、必要な量が違うので、食べる量も大切です。

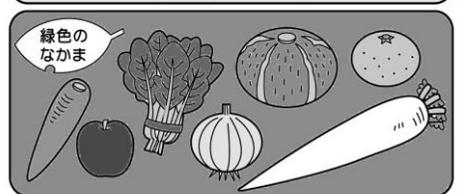
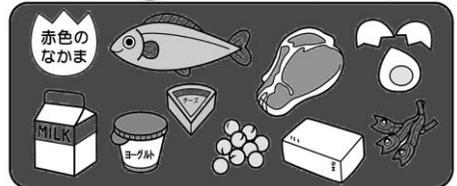
体に必要な栄養素を、ちょうど良い量とるために食品を組み合わせることを「栄養バランスを整える」といいます。

その時によく使われる考え方が、3色食品群です。これは、食品を、多く含む栄養素によって3つのグループに分類して、すべてのグループの食品をそろえることで、栄養バランスを整える、という考え方です。



みんな、紙芝居で勉強しています！

3しょくレンジャー
たべものの
はたらきをしよう！



昨年度から5歳さんは3色レンジャーの紙芝居で食べ物に興味を持とう！という取り組みをしています。これからの園もあります、すでにやった園では、みんな興味深々で聞いてくれました。

黄色レンジャーのなかま (エネルギーマン)

ごはんやパン、麺などの炭水化物が豊富で、『体を動かすエネルギーのもと』になります。

赤レンジャーのなかま (きんにくマン)

魚、肉、卵、大豆製品などのたんぱく質が豊富な食材を使ったメインの料理です。

『筋肉や骨など体をつくるもと』になります。

緑レンジャーのなかま (やさいマン)

野菜や果物などで、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれ、『体の調子を整えるもと』になります。

🔦 日本人の心が育んだ食文化「和食」

11月24日は「和食の日」和食文化の保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として制定されました。

給食では旬の食材を使った和食を中心に行事食や郷土料理を献立に取り入れ子ども達へ和食文化の魅力を伝えていきたいと考えています。和食文化の4つの特徴を紹介します。

四季のうつろいや自然の美しさを表現

桜やもみじ、笹など、四季の花や葉で料理を飾りつけたり、季節にあった器を使ったおもてなしで、四季のうつろいや自然の美しさを食卓に表現します



栄養バランスがよく、健康的な食生活

ごはんを中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、海産物の「だし」や発酵食品(みそ・しょうゆ等)を上手に使いながら、健康に役立っています。

年中行事との深いかかわり

お正月のおせち料理や、月見だんごなど、年中行事や儀式と深いかかわりがあります。自然の恵みである食を分け合い、家族や地域の絆を深めてきました。

和食の一汁三菜

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

主食

エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。

汁物(味噌汁)

だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などの食品を実とした料理です。

三菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足がちな栄養も補います。

★ レシピコーナー ~11月~

和食の日のレシピ紹介

さばの変わり照り焼き(4人分)

〈材料〉

さば	4切
酢	12g
酒	12g
ごま油	4g
しょうゆ	12g
みりん	4g

〈作り方〉

- ①調味料を混ぜて、さばをつけこむ
- ②フライパンで①を焼く

かぼちゃ餅(4人分)

〈材料〉

かぼちゃ	260g
片栗粉	48g
バター	17g
砂糖	4g

〈作り方〉

- ①かぼちゃを切り茹でる 又は蒸す
- ②水気をさっと切り熱いうちにバター、塩を入れ混ぜて片栗粉を入れまんべんなく混ぜる(片栗粉が残らないように)
- ③を小判型に形を作り、オーブンで170℃15分で焼く(鉄板に広げて焼き、焼き上がったからカットでもOK)

和食を未来につなぐのは私たちです!

お子様たちと食事を通じて楽しい時間を共有しましょう♪

日本人が大切に育んできた和食文化について、楽しみながら考える機会にしてみませんか?



いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」