

# きゅうしょくだより 11月号

(令和3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。

「栄養バランスの良い食事」と良く聞きますが、どうすればバランスが整うか難しく感じる方もいると思います。そんなとき、役立つのが、3色食品群の考え方です。3色食品群とは食品を、黄・赤・緑の3色に分類して、3色が揃うと栄養バランスも整うというものです。黄色の食品は、ご飯やパン、麺等の炭水化物が多く含まれるもの、赤の食品は、肉や魚、卵等のたんぱく質が多く含まれるもの、緑の食品は、野菜や果物等のビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれるものです。

園での給食もこの3色が揃うように考えられています。



## みんな、紙芝居で勉強しています！

5歳さんは、栄養士が「3色レンジャー」の紙芝居を読み聞かせて栄養バランスについて学んでいます。これからの園もありますが、すでにやった園では、みんな興味津々で聞いてくれました。

給食やおうちのご飯に3色レンジャーがそろっているか確認してみましょう！3色レンジャーがそろっていると、元気いっぱい過ごすことができるでしょう。

### 黄色レンジャーの仲間（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。



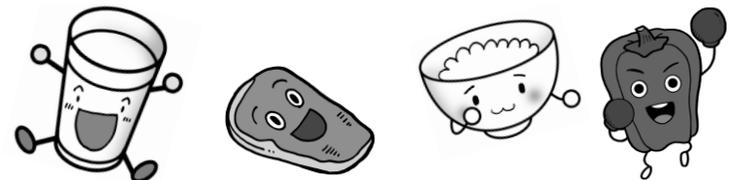
### 赤レンジャーの仲間（筋肉マン）

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。



### 緑レンジャーの仲間（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」

平成 25 年に日本の伝統的な和食文化「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。そして、11 月 24 日は「和食の日」に制定され、私たちがこれからも次世代に保護・継承していくことが期待されています。

給食では旬の食材を使った和食や行事食、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。

## 年中行事との深い関わり

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素も補います。

# ★ レシピコーナー ~11 月~

## 和食の日のレシピ紹介

### 栄養きんぴら (4人分)

〈材料〉	
豚ひき肉	50g
ごぼう	1/2 本
にんじん	1/2 本
ピーマン	1 個
しらたき	50g
油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
ごま	適量

### 〈作り方〉

- ①ごぼうはささがき、人参、ピーマンはせん切りにする
- ②しらたきは湯通しした後食べやすく切る。
- ③フライパンに油を敷き、豚ひき肉、にんじん、ごぼう、ピーマン、しらたきの順に炒める。
- ④調味料を加えて炒める。
- ⑤最後にごまをふる。

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」