

給食だより

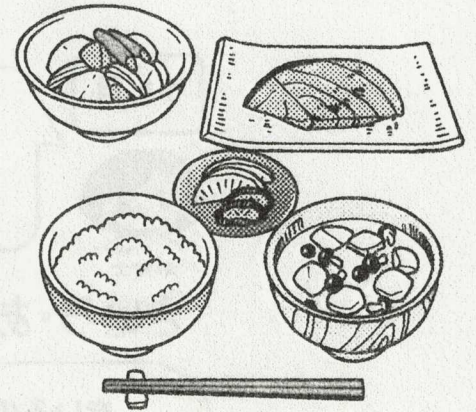
令和3年11月号
横浜市立丸山台小学校
校長 倉本 恵
栄養職員 山根 洋子

秋も深まってきました。今月は、「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。こうした日を迎えるにあたって、動植物などの自然の恩恵への感謝と共に、生産者をはじめ、食に携わる人々への感謝の気持ちをあらわし、和食文化の継承の大切さを考える機会としていかがでしょうか。

11月24日は
「和食の日」

受け継いでいこう和食文化

和食は、2013（平成25）年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスが良く、健康的な食生活になっています。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深い関わりがあります。家庭の中で和食の良さや食文化について話題にしていただけたらと思います。



11月の献立について

- 地産地消月間にちなんだ献立を多く取り入れました。
 - ・ はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品を取り入れました。
（AZUMA風だいこんスープ）
 - ・ 神奈川県の郷土料理を取り入れました。（けんちん汁）
- 旬の食品を多く取り入れ、季節感が味わえるように工夫しました。

（さけ、さば、さつまいも、さといも、えのきだけ、エリンギ、しめじ、
キャベツ、こまつな、だいこん、はくさい、ブロッコリー、かき、りんご）



日本型食生活のすすめ ～「だし」に注目してみよう～

昆布

透明のだし汁で、風味がよくかつおだしと合わせると相乗効果によりうま味が増します。

かつお節

黄金色のだし汁で、独特の香りとうま味があり、和食には欠かせません。

煮干し

頭や腸を取り除くなど手間がかかるが、かつお節の2倍のうま味が出ます。独特な魚らしい香りがして、味噌との相性が良いです。

「だしをとる食材」



干しいたけ

独特のうま味と香りがあり、昆布やかつお節などと合わせると相乗効果によりうま味が増します。

アゴ(とびうお)

上品ですっきりとした甘味とうま味のあるだし汁で、特に麺類によく合います。九州を中心に西日本では昔からよく使われています。

11月



栄養士

すききらい しないで
なんでも たべよう

きいろ・あか・みどりを そろえて たべましょう。

きいろの たべもの

ねつや
ちからの
もとになる



ごはん



ぱん



めん



いも

みどりの たべもの

からだの
ちようしを
ととのえる



ほうれんそう



だいこん



みかん



きやべつ



きのこ



あかの たべもの

ちや
にくや
ほねになる



にく



さかな



たまご



わかめ



だいず



牛乳

ぎゆうにゆう