

食育だより 11月号



金沢市立伏見台小学校
栄養教諭 山中 陽子

11月の給食目標
日本の食事について
知ろう

木の葉が色づき、山々の紅葉が鮮やかに映える季節になりました。
新米や脂がのっておいしさを増した旬の魚が豊富に店頭並びます。
冬に備えてしっかり栄養をとって体力をつけましょう。

11月24日は「いい日本食」で和食の日！

和食の日は、2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたのをきっかけに制定されました。和食の良さを知って、世界中の人へ伝えられるようになるといいですね。



「和食」のよさを知ろう！

**食材がほうふで、
素材の良さをいかしている**

日本は南北に長く、豊かな自然が広がっているため、各地で多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

えいようのバランスがよい

ご飯を中心に汁物・おかずを組み合わせる「一汁三菜」は栄養バランスを整えやすい食事のスタイルです。また、「うまみ」を上手に使うことで、油の使用が控えられ、長寿や肥満防止に役立っています。

**自然の美しさや
季節感を感じる器・もいづけ**

自然の美しさや四季の移り変わりを表現しています。季節の花や葉で料理を飾りつけたり、季節にあった器や盛り付けを工夫したりして、季節感を楽しみます。

さまざまな行事食

日本の食文化は、年中行事と密接な関わりがあります。自然の恵みである食べ物を家族や仲間と分け合い、みんなで一緒に食べることで、家族や地域の絆を強めてきました。

「和食」のひみつは「まごわやさしい」？

和食の栄養バランスのよさは、使う食品にも関係しています。「まごわやさしい」は、日本で昔から食べられている食品の頭文字をとったものです。運動することで失われやすいビタミン、ミネラルを補うために、また生活習慣病を予防するためにも積極的に食べるようにしましょう。給食にもよく登場するものばかりですね。

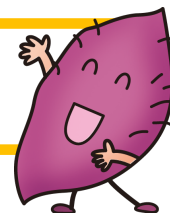
わがまごわやさしい

わかめ・のり・ひじきなどのかいそう
ごま・ナッツ
まめ・まめせいひん
やさい
さかな
いも
しいたけなどのきのこ

果物
乳製品
ごはん
みぎて右手
ひだりて左手

今日食べたものを思い出しながら指を折り曲げてみましょう。
両手がグーの形になったらOK！

この時期の給食は秋の味覚がいっぱい！



ほくほくあまーいさつまいも。おなかの
そうじしてくれる食物せんいがほうふです。

＜使用しているメニュー＞

- 12日（水）スイートポテトサラダ
- 27日（木）めった汁



花の部分を食べる花野菜です。ビタミンA・Cが
ほうふで、かぜの予防にぴったりです。

＜使用しているメニュー＞

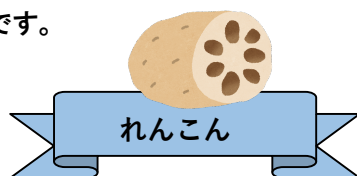
- 26日（水）ブロッコリーのサラダ
- 28日（金）ブロッコリーと卵のそぼろごはん



はくさいは秋から冬が旬の野菜です。
いろいろな料理にだいかつやくします。

＜使用しているメニュー＞

- 5日（水）鶏野菜汁
- 10日（月）秋野菜とたくあんのあえもの
- 14日（金）かぼちゃだんご汁
- 20日（木）すきやき風煮

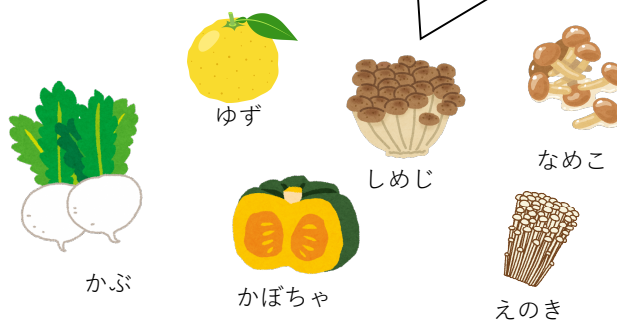


シャキシャキした歯ごたえがおいしい
れんこん。加賀れんこんは加賀野菜のひ
とつです。

＜使用しているメニュー＞

- 11日（火）加賀れんこんシューマイ
- 27日（木）はす蒸し

そのほかにも、秋が
旬のたべものがたくさん
つかわれています！



みんなの給食が作られている

なんぶきょうどうちやうりじやう
南部共同調理場で見つけた
これ なぁに？



これは 卵割り機！

卵を自動で割る機械です。まるでメリーゴーランド
のように卵が回り、カラを割り、中身を集め、カラだ
けをゴミ箱に捨てます。

