

給食だより



函館共愛会保育部

栄 養 士

R 6 ・ 1 1 ・ 1

季節は秋から冬へと移り変わりますが、秋の味覚はまだまだ私たちの食卓を賑わせてくれます。朝晩の冷え込みも本格的になってきますので、しっかりと食べて体力をつけ、元気に楽しい秋を満喫しましょう。

11月24日は「和食の日」です！

11月24日は11（いい）2（にほん）4（しょく）の語呂合わせから、「いい日本食」として「和食の日」に制定されています。和食は食事の場での自然の美しさや、文化との結びつきを表しており、2014年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

日本の食文化の特徴 — 和食を未来へ —

多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根ざした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・調理器具が発達しています。

バランスが良く健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスといわれています。また、うま味を上手に使うことによって、動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

自然の美しさの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などを料理にあしらったり、季節に合わせた調度品や器を利用したりして、季節感を味わいます。

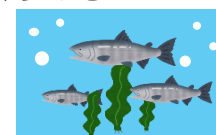
年中行事との関わり

日本の食文化とは、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆が強くなるのです。

私たちの食文化を守り、育て、そして明日へとつなげていくには、まず知ること、実践してみることが大切です。和食の良さを再認識するきっかけになればと思います。

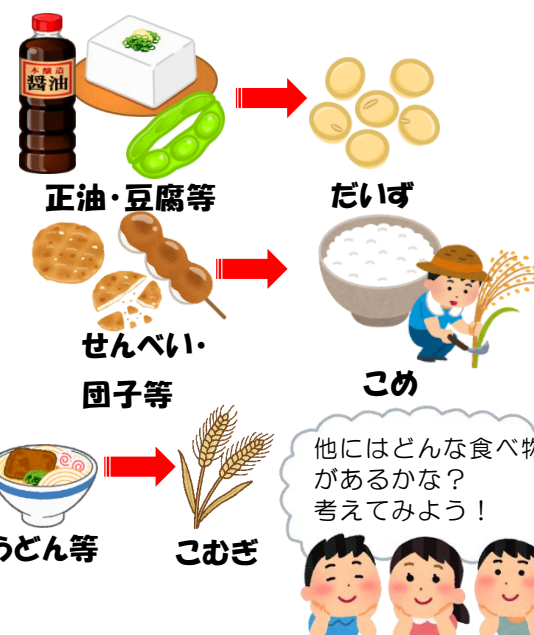
食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「大根や人参は葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子ども達には、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を増やしてあげたいですね。食べ物本来の姿を知ることが、私たちが動植物の命をいただいていることを理解するきっかけにもなります。



～姿を変える食べ物たち～

？ 私たちがいつも食べている食べ物は、どんな食材からできているのでしょうか？



他にはどんな食べ物があるかな？考えてみよう！

《今月のためして料理：さつま汁》

〈材料〉4人分

さつま芋・・・	1/3 本	大根・・・	2～3 cm長さ	豆腐・・・	1/3 丁
豚肉・・・	50 g	白滝・・・	40 g	味噌・・・	大さじ1と 1/2
人参・・・	1/3 本	ねぎ・・・	1/3 本	だし汁・・・	適宜

〈作り方〉

- ① さつま芋は2～3 cm角のサイコロに切り、人参・大根はいちよう切りに切る。白滝は2～3 cmの長さに切り、ねぎは小口切り、豆腐はさいの目に切る。
- ② 煮干しなどでだし汁をとり、①のねぎと豆腐以外の材料を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②が煮えたら豆腐を加え味噌を溶き入れる。そこにねぎを加え、ひと煮たちさせて完成です。