

食育だより

平成25年12月号
光が丘第一中学校

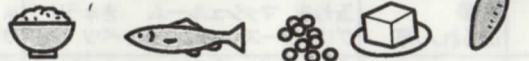


校庭の紅葉した木々の葉もだいぶん落ちて、落ち葉掃きも毎日欠かせない季節になりました。今年もあとわずかです。寒さもだんだん厳しくなります。かぜなどで体調を崩すことのないようにバランスのとれた食事や十分な睡眠をとって元気に今年を締めくくりましょう。

わたしたちの食文化(和食)って どんなもの?

近年、我が国の食文化・和食が諸外国からも高い評価を受けています。そこで、国をあげて調査、検討を重ね、平成24年3月に「和食：日本人の伝統的な食文化」と題して無形文化遺産登録をユネスコへ登録申請をしています。

「和食」の申請の特徴は…



特徴①多様で新鮮な食材と
素材の味わいを活用

日本国土は南北に長く、海、山、里と豊かな自然が広がり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・調理道具が発達しています。

特徴②栄養バランスのとれた優
れた健康的な食生活

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、日本人の長寿、肥満防止に役だっています。

特徴③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り変わりを表現することができ、季節の花や葉などで料理を飾りつけたり季節に合った調度品や器を利用したりして季節感を楽しむことができます。

特徴④正月など年中行事との
密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって生まれました。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、家族や地域の絆を深めてきました。

みなさんも「和食」の良さを見直し、「和食」をもっと取り入れてみてはいかがでしょうか。

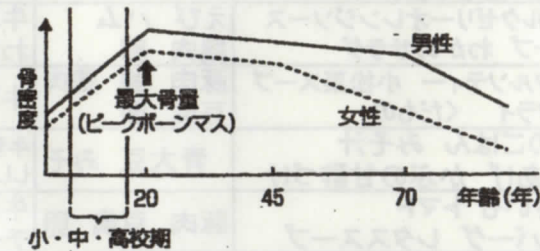
この「和食」のユネスコ無形文化遺産の審査と登録の結果については
12月上旬に発表されます。

(農林水産省・広報より)

のち 寒くなって…… 牛乳の残りが増えてきました

先日、本校の牛乳の残りが1日だけで69本ありました。(欠席生徒も含めて)

人間の骨の量は10歳から20歳代にかけて急に増加します。それ以降、骨の量はなかなか増えません。丈夫な骨を作るには思春期の今が大切です。カルシウムの吸収はみなさんの年齢が一番いい時期です。従って大人よりもたくさんのカルシウムの貯金が必要です。中学生1日700mgから900mgのカルシウムの摂取が望ましいと言われています。牛乳1本(200ml)には227mgものカルシウムが含まれ、さらにたんぱく質やビタミン類等も豊富です。学校で1本、家でも1本は飲むようにしましょう。



20歳までの間に、骨の材料になるカルシウムやたんぱく質を十分にとって、この最大骨量(ピークボーンマス)をできるだけ高くしておくことが大切なのです。

“骨の貯金”!

今月の献立から

- 2日(月) 練馬大根を使って、練馬スパゲティーを作ります。普通の流通と違いたくさん葉も付いているので、葉もつかいます。小松菜・小麦粉・卵・砂糖で小松菜ケーキを作ります。
- 3日(火) ホタテの貝柱を調理して、米・もち米で炊いたごはんに混ぜてホタテごはんを作ります。
- 20日(金)「ぶりの日」なので、寒ブリをつかい、ブリの照り焼きを作ります。
- 24日(火) クリスマスで 骨付きの鶏肉に味をつけオーブンで長い時間をかけて焼き、ローストチキンを作ります。北海道より産直のかぼちゃを使い、かぼちゃのサブジを作ります。
- 25日(水)紅玉という種類のりんごを使い焼きりんごを作ります。