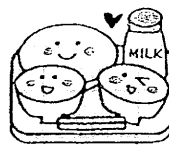


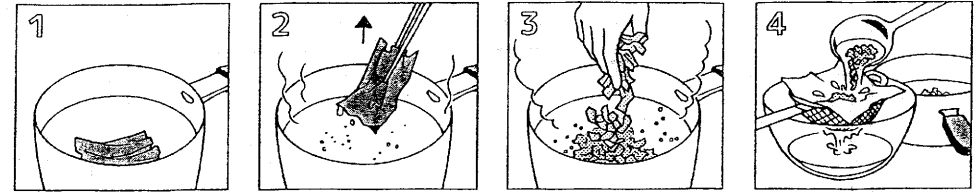
11月食育だより



だしをとってみませんか？

こんぶとかつお節の混合だし編

【材料1人分】水170mL、こんぶ3g(水の重量の2%)、かつお節3g(水の重量の2%)



1. こんぶはぬれふきんでふいてから、水に30分以上つけます。
 2. なべを中火にかけて、沸騰直前にこんぶを取り出します。
 3. 沸騰したら、かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止めます。
 4. かつお節が沈んだらキッチンペーパーなどでこします。

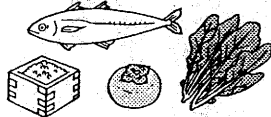
暦の上では冬に入り、日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。

さて、11月24日は“いい日本食”で「和食の日」です。日本の伝統的な和食文化の大切さについて考える日にしましょう。

守っていこう！わたしたちの「和食」文化

和食文化の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



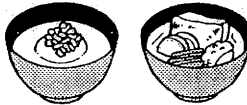
②バランスがよく、健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事とのかかわり



和食文化の特徴は、①地域に根ざした多様な食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達していることや、②一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスであること、③自然の美しさや四季を食事の場で表現すること、そして、④年中行事と密接にかかわっていることなどです。「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

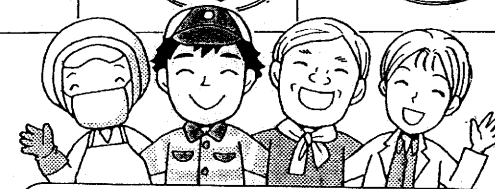
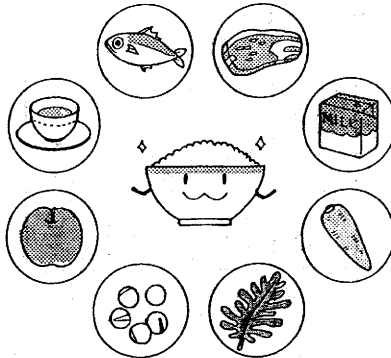
11月8日 いい歯の日 丈夫な歯をつくるカルシウムが多い食品

牛乳 200mL	ヨーグルト 100g	ちりめんじゃこ 10g
227 mg	120 mg	52 mg
みずな(きょうな) 80g	木綿豆腐 100g	ほしひじき 5g
168 mg	86 mg	50 mg

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれています。成長期の子どもたちは、親の世代よりも多くカルシウムをとる必要があるため、さまざまな食品からしっかりととりましょう。

★長寿の秘けつ★ 日本型食生活

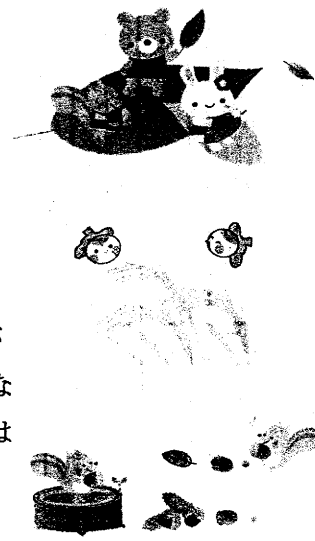
日本が長寿国である理由は、優れた食事内容にあるといわれています。日本型食生活は、ごはんを中心に魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶などの多様な食品を組み合わせた食生活のことです。いつまでも健康に過ごすために、食生活を見直してみましよう。



感謝して給食を食べよう

<練馬区一斉キャベツの日>

13日(水)は練馬区一斉キャベツ給食の日です。練馬区の農家の方が愛情を込めて育てたキャベツを練馬の子らに食べてもらいたいとJAや農家の方々が学校給食にご協力くださいました。皆さんに感謝しながら、地産地消の恩恵を味わいましょう。地産地消は地場産物の消費を拡大し、食料自給の向上、地球の温暖化防止にも寄与します。



保護者のみなさまへ

平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、“形のない文化”を対象としています。

気づかないうちになくなってしまうことがないように、学校給食を通して和食文化を伝えていきますので、ご家庭でも実践してみたいかがでしょうか。