食育だより 11月

令和８年１０月３０日
渋谷区立代々木山谷小学校
校長　　成田　弥生
主任栄養教諭　長尾美津江

朝晩はかなり冷え込むようになりました。寒暖差が大きくなり、体調を崩している人も多いようです。朝ごはんには、温かいみそ汁やスープなどを食べて、体の中から温めるようにしましょう。かぼちゃなどの緑黄色野菜にはカロテン（ビタミンA）、柿などのくだものにはビタミンCが豊富に含まれているので、風邪の予防におすすめです。また、咳が出る人は必ずマスクを着用するようにしましょう。給食当番になった人は、忘れずにマスクを持ってくるようにしてください。



毎日の食事の「あいさつ」。意味を考え、心をこめてできるといいですね。

「**いただきます**」とは、大切な命をいただく、という意味があります。食べ物はすべてもとをたどれば生き物です。すべての命に「ありがとう」という気持ちが込められています。

「**ごちそうさま**」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があり、食事が完成するまでに携わった多くの人、野菜を育てる人、食材を運ぶ人、料理を作る人などへの苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められているのです。



「さんまの松前煮」

さかなをおいしくあじわおう

秋を代表する魚といえば「秋刀魚」です。最近は価格も値上がりしていますが、秋刀魚を見かけたら、ぜひ旬の時期に作ってみてください。酢を入れてじっくり煮込むと、骨も気にならずに食べられます。

～材料～　（４人分）

さんま	2尾
酒（下味用）	小さじ1
しょうが	6g
にんにく	3g
角切り昆布	8g
しょうゆ	36g
さとう	15g
酒	36g
酢	30g
水	60g

～作り方～

① さんまは頭を落として内臓を取り、筒状に半分に切る。
② さんまの水気をふき取り、下味用の酒をふる。
③ しょうがとにんにくは皮をむき、薄く切る。
④ 鍋に、しょうゆ、さとう、酒、酢、水を混ぜ合わせて加熱し、さとうをとかす。火を止める。
⑤ ④にさんまを並べ、しょうがとにんにく、角切り昆布をちらし、オーブンシートで落しぶたをする。
⑥ 火をつけ、一度沸騰したら弱火にしてふたをし、骨がやわらかくなるまで煮る。途中、煮汁が少なくなってきたら、水を足して煮てください。

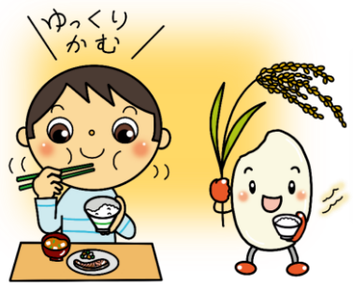
ご飯の良さを見直しましょう!

11月24日は「和食の日」

お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。

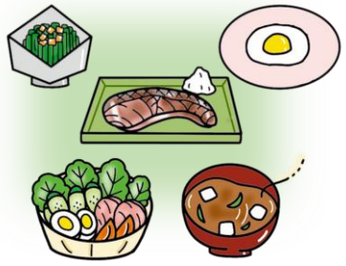
腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ちが良く、長時間のエネルギー源として最適です。



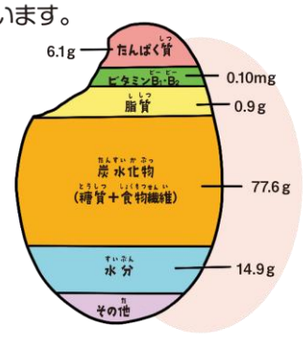
多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。



栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

小学生は活動量が多く、成長期でもあるので、多くのエネルギーを必要としています。そのエネルギー源となるのが、主食となる「ご飯」です。最近ではたんぱく質の必要性が注目されていますが、必要最低限のエネルギーが確保されなければ、効率よくたんぱく質を活用することができません。毎食必ず主食（ご飯）を食べることが大切です。

だしにも注目



ごはんとの組み合わせておすすめなのが「みそ汁」です。みそや豆腐などの原料となる大豆には、ごはんに不足する栄養素を補い、栄養のバランスを整えてくれるのです。

また、だしに使われる昆布とかつおなどのだしのうま味は、世界からも注目される和食の良さの一つでもあります。日本人として和食の文化を大切にしていきましょう。

イラスト：建学社　食育フォーラム 2026.11 月号、2025.11 月号より