

ランチタイム

令和3年2月1日
渋谷区立神宮前小学校

わしょくげっかんきゅうしょく 和食月間給食

今月は、渋谷区の小中学校で行われている和食月間給食を提供します。2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事である自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。

寒い時期にも…水分補給が大切です！

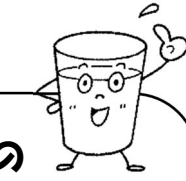
もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事によって免疫力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

水分補給の タイミング

- ・ 起きた時・寝る前
- ・ 運動する時とその前後
- ・ 食事やおやつの時
- ・ 入浴の前後
- ・ のどが渇く前に！



冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすです。

わぎゅうこんだて 和牛献立

今年度、新型コロナウイルス感染症の影響で和牛の消費が落ち込んでいることを受けて、学校給食を通じ、食肉の販売促進に協力する東京都の取り組みが行われます。渋谷区では、この取り組みで国から提供していただいた牛肉を使い、全小中学校で牛肉を使った給食を提供します。

神宮前小学校では、2月12日に国産の和牛肉を使った「すき煮」を作ります。普段の給食ではほとんど登場することのない牛肉をみんなで味わおうと思います。



素材を生かす調理

日本では昔から、海や川、山などがあたえてくれるさまざまな食材を使い、自然の味をいかした料理を作り、食べてきました。出汁や乾物、漬け物などは、素材を生かした調理の工夫です。



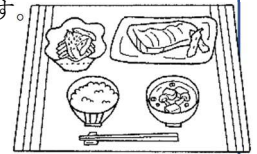
和食の特徴



栄養バランスのとれた

健康的な食事

ごはんを主食とした「一汁三菜」の和食のスタイルは、料理の数や食材が多いので、栄養バランスをとりやすく、健康的だといわれています。



料理に季節を表現する

和食では食材のもっともおいしい時期である「旬」を大切にしています。また、旬の食材を使うだけでなく、料理や器なども季節に合わせて、うつりゆく季節や自然の美しさを楽しみます。



年中行事との関わり

お正月や節分、ひなまつりなど、季節の行事やお祭りには、特別な料理を食べ、健康や幸せを願う習慣があります。みんなで食べることで、家族や地域のきずなを深めてきました。

