

11月食育だより

渋谷区立広尾中学校
令和2年11月5日(木)第6号
校長 山本茂浩
栄養士 山本知佳

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザ等の感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整え、本格的な冬に備えましょう。

11月の給食目標

「感謝して食事をしよう。」

11月の食に関する指導目標

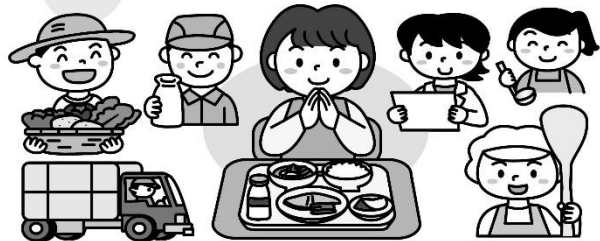
「日本型食生活を見直そう。」

“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事の挨拶には、それぞれどんな意味があるか知っていますか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。単なる挨拶としてではなく、意味を考え、心を込めて言えると良いですね。

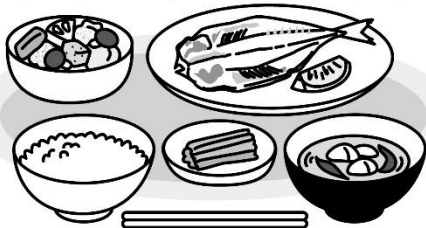
11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れず、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

11月24日「和食の日」

(一般社団法人和食文化国民会議制定)



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食：日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする「自然の尊重」という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。その主な特徴は、以下の4つとされています。

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり

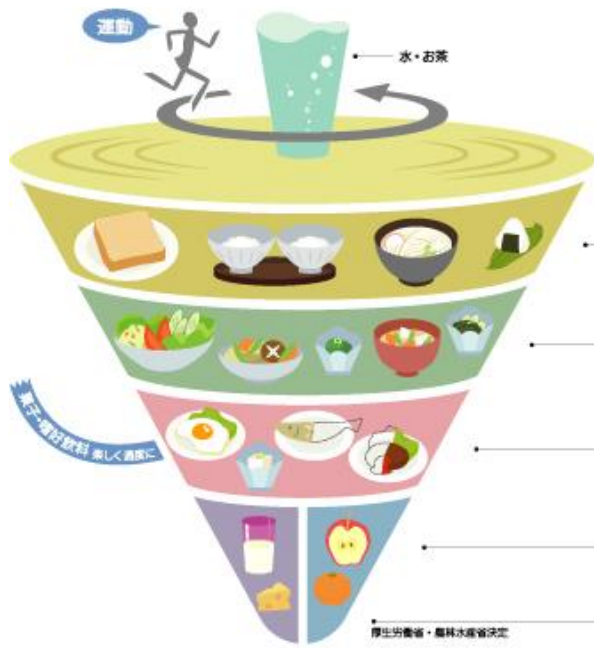
今年度も実施します！ 和食月間給食 part 1

昨年度渋谷区の公立小・中学校では、11月に「渋谷和食月間給食」の取り組みとして、プロの和食料理人が考えた和食給食を計8回提供しました。今年度は11月と2月に4回ずつ実施します。11月は昨年度提供した主菜の中から、人気だったものと栄養士としてぜひ皆さんに食べて欲しいものを提供します。2月は新メニューになりますので楽しみに！

☆【ご協力いただいた和食料理人の方々(店名)】

- ・11月5日：秋鮭の幽庵焼き
【城田 澄風 さん(紀風)】
- ・11月13日：鶏天のごまだれがけ
【笠原 将弘 さん(賛否両論)】
- ・11月20日：鯖の味噌煮
【佐藤 雄一 さん(Ryori 雄)】
- ・11月24日：ししゃものおかき揚げ
【笠原 将弘 さん(賛否両論)】

成長期に必要な食事を考えよう～食事バランスガイド編～



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

| 1日分 | 料理例 |
|---|---|
| 5-7 主食(ごはん、パン、麺) つばり ごはん(中盛り)だったら4杯程度 | 1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、煮干し1握、ローソクシラス 15つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スゴゾライー |
| 5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つばり 野菜料理3皿程度 | 1つ分 = 鶏胸肉1切れ、お豆腐1丁、煮干し1握、ほうれん草、ひじきの味噌汁、煮干し、煮干し 2つ分 = 鶏胸肉2切れ、お豆腐2丁、煮干し2握、ほうれん草2丁、ひじきの味噌汁2杯、煮干し2握 |
| 3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つばり 肉・魚・大豆料理から3皿程度 | 1つ分 = 鶏胸肉1切れ、お豆腐1丁、煮干し1握、ほうれん草、ひじきの味噌汁、煮干し、煮干し 2つ分 = 鶏胸肉2切れ、お豆腐2丁、煮干し2握、ほうれん草2丁、ひじきの味噌汁2杯、煮干し2握 3つ分 = パン(トースター)、煮干し1握、煮干し1握、ほうれん草、ひじきの味噌汁 |
| 2 牛乳・乳製品 つばり 牛乳だったら1本程度 | 1つ分 = 牛乳(コップ半分)、チーズ1切れ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト(小) 2つ分 = 牛乳(コップ1杯)、ヨーグルト(大) |
| 2 果物 つばり みかんだったら2個程度 | 1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、葡萄半分、ぶどう半房、梨1個 |

※Sは1リンゴ(食事の提供量の単位)の概

「食事バランスガイド」は、身体活動量が「低い」成人男性と、「ふつう以上」の成人女性の1日に必要なエネルギー量 2200kcal±200kcal を目安に、具体的な料理で示したものです。成長期の身体活動量が「ふつう以上」の男子は上の量を全体的にプラス1ずつになります。成長期女子で身体活動量が「ふつう以上」の場合は上の量が基準になります。

どこかが少なくなって、多くなってもコマのバランスが崩れて、回ることはできません。コマが回るように、それぞれの量を過不足なるとることが、1日の食事の基本であり、「バランスの良い食事」です。また、1食でまとめてこれを満たすのではなく、朝食・昼食・夕食(・間食)でバランス良くこれを満たせると良いでしょう。

給食レシピ紹介

いかのかりん揚げ

お菓子の「かりんとう」に似ているからや、果物の「かりん」に似た色をしているから等、名前の由来は様々です。

給食ではうどんの時のおかずとしてよく出します。噛めば噛むほど味が出てきて美味しいです。いかだけでなく、鶏肉や豚肉、レバー等、バリエーションは豊富です。

(4人分)

- いか(短冊切り)：160g
- 酒：5g(小さじ1)
- 濃い口醤油：10g(小さじ2)
- 生姜：3g
- 片栗粉：適量
- 揚げ油：適量

- ① 生姜をすりおろす。
- ② 短冊切りのいかを酒～おろし生姜に漬け込む。
- ③ 片栗粉をまぶして油できつね色に揚げる。

高野豆腐のそぼろ丼

高野豆腐に煮汁が染み込むので美味しいです。初めに水で戻した高野豆腐を2～3回よく洗ってから使うことで独特の香りも消え、食べやすくなります。

(4人分)

- | | | |
|--|--|--|
| ≪卵そぼろ≫ • 炒め油：3.2g • 卵：140g • 塩：0.72g • 砂糖：3.3g | ≪他≫ • 炒め油：3.2g • 生姜：3g • 鶏ひき肉：140g • 人参：45g • 筍(水煮)：40g • 高野豆腐：17g • さやいんげん：20g | • 酒：12g • 砂糖：10g • みりん：15g • 塩：1g • 醤油：20g • 出汁：25g |
|--|--|--|

- ① 高野豆腐(細くカットしたもの)を水で2～3回洗い、その都度よく絞る。
- ② 生姜、人参、筍をみじん切り、さやいんげんを斜め薄切りにする。
- ③ 卵に塩、砂糖を入れて混ぜ、油を熱したフライパンに流し炒り卵を作ります。(給食室では泡だて器を利用してそぼろ状にしています。)
- ④ 油をフライパンで熱して生姜、鶏ひき肉、野菜を順に炒め、出汁と調味料で煮る。
- ⑤ 高野豆腐と卵そぼろを入れて混ぜ合わせ、仕上げに茹でたさやいんげんを加える。