

11月食育たより

渋谷区立広尾中学校
令和3年11月1日(月)第7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の感染者数は減少傾向にあり、世間では流行前の日常を取り戻しつつあります。しかし、これから気温が下がり、乾燥してくると、風邪やインフルエンザなどの感染が心配です。引き続き手洗い、うがいをしっかり行い、体調を整えて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。」



「和食」を見直そう!



11月24日



(一社)和食文化国民会議・制定

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることはご存じですか。ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子供たちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み



<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う。</p> 	<p>箸を正しく使って食べる。</p> 	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる。</p> <p>副菜 主菜</p> 	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる。</p> 	<p>旬の食べ物を味わう。</p> 
---	---	---	---	---



渋谷

ワンダフル給食プロジェクト

Shibuya Wonderful School Lunch Project

ワンダフル給食プロジェクトのホームページも、ぜひご覧ください!



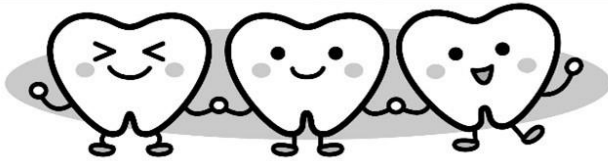
11月のワンダフル給食は、

- 11日(木) 鶏のチリソース丼、くらげと胡瓜のごま酢和え、チンゲンサイと春雨のスープ、牛乳
- 16日(火) ご飯、松阪ポークのヒレカツごまだれソース、キャベツのゆかり和え、豚汁、牛乳

です。お楽しみに。



11月8日 いい歯の日



食事を美味しく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。「むし歯があって、食べ物がよく噛めない…」ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

むし歯にならない食生活のコツ

むし歯がある人は、早めに治療しましょう

<p>よく噛んで食べる</p>	<p>おやつをダラダラ食べない</p>	<p>飲み物は甘くないものを選ぶ</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>
------------------------	----------------------------	-----------------------------	-----------------------------

カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるもとになる

多く含む食品

納豆	牛乳	チーズ	ヨーグルト	小魚	干しエビ
厚揚げ	豆腐	ひじき	小松菜		

カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！



給食レシピ紹介

パリパリサラダ【4人分】

「パリパリサラダ」のパリパリの正体は餃子の皮です。「餃子を作ったら、皮だけ少し残ってしまった…」というときに試してみてくださいいかがでしょうか。

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 餃子の皮：24g (4枚程度) 揚げ油：適量 キャベツ：140g 小松菜：24g 人参：36g | <p>【ドレッシング】</p> <ul style="list-style-type: none"> サラダ油：12g 穀物酢：14.4g 塩：0.48g 濃い口醤油：9.6g 上白糖：2.9g からし粉：少々 |
|---|---|

- 餃子の皮を細めに切り、180度程度の油できつね色になるまで素揚げする。
- キャベツは短冊切り、小松菜を2~3cm幅、人参を千切りにして、サッとポイルし、水気をきって冷やす。
- ドレッシングの材料を合わせて加熱し、冷ます。
- ①~③を和える。

きんぴらコロッケ【4人分】

タネにしっかり味が付いていて、ソース無しで美味しく食べられます。

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 炒め油：適量 ごぼう：50g 豚ひき肉：40g 玉ねぎ：24g 人参：16g 酒：2.8g 上白糖：4g 濃い口醤油：17.2g みりん：3.4g | <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋：280g 食塩：0.52g こしょう：少々 薄力粉：適量 生パン粉：適量 乾燥パン粉：適量 揚げ油：適量 |
|---|---|

- ごぼうは短めの1/2斜め切り、玉ねぎ・人参はみじん切りにする。
- 油でごぼうから順に炒め、酒・上白糖・醤油・みりんで調味する。
- ②を蒸して潰したじゃが芋と塩、こしょうを入れてよく混ぜて小判型に成型しよく冷ます。
- 薄力粉に同程度の水を混ぜて③にまぶし、そこにパン粉をまぶして160度の油で揚げる。