



# 食育だより

令和5年  
11月号

☆毎月19日は食育の日 ☆吉舎学校給食共同調理場

日中、「暑い」と感じる日の多かった11月前半。急に朝晩が「寒い！」に変わりました。あっという間に秋が過ぎていったようです。気温差も大きいこの時期、体調を崩しやすい人が増えます。インフルエンザも流行っています。手洗い、十分な休養と栄養補給で体調管理をしましょう。



## 今月の給食目標

## 体の調子を整える食べ物を知ろう

私たちの体の調子を整える食べ物は、ビタミンやミネラル、食物せんいなどを多く含む野菜類・きのこ類・果物類です。

多くのビタミンは、糖質・脂質・たんぱく質のようにエネルギー源や体をつくるもとにはなりません。体の機能を正常に保つために必要不可欠なものです。体の抵抗力を高めたり、皮膚や骨などの健康を保つはたらきをします。

ミネラルもビタミン同様、微量ながらも健康維持に欠かせないものです。カルシウムのように骨や歯など体の構成成分になるものもありますが、臓器の機能を調整したり、食べ物の代謝を促すなど様々なはたらきをします。

食物せんいは、以前は「食べ物のカス」として評価されていませんでしたが、腸内の環境を改善するはたらきがあり、生活習慣病の予防が期待されています。



## ちよいとして 野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

### カップめん+野菜

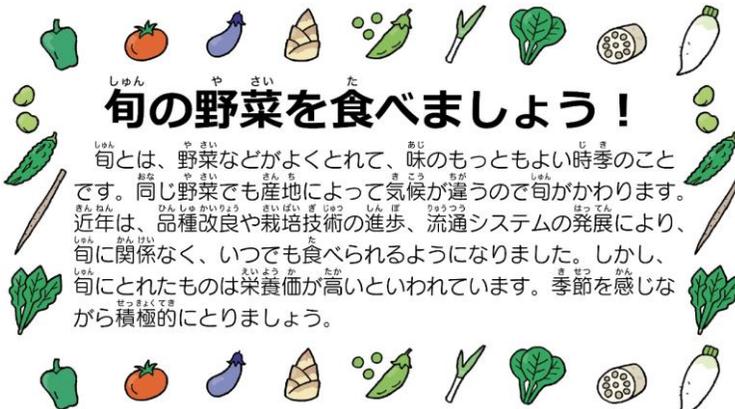


ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

### さばのみぞ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。



## 旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違っているので旬がわかります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

日本人の野菜摂取量の平均値は、約280g（平成30年国民健康・栄養調査）で目標とされる350gにあと70g足りません。あともう一品、野菜料理をとるように心がけましょう。



## 食育クイズに挑戦！

今月は和食のマナー3択クイズです。3つの絵から正しいものを選びましょう。



Q1 ごはん茶わんと汁物のおわん、正しい置き方は？



① ごはん茶わんは右手前、汁物のおわんは左手前。



② ごはん茶わんは中央手前、汁物のおわんは奥。



③ ごはん茶わんは左手前、汁物のおわんは右手前。

Q2 お茶わんとおわんの正しい持ち方は？



① 指を広げて上側のふちを強く持つ。



② 4本の指の上にのせて、親指でふちを軽く押さえる。



③ おわんの中に親指を深く入れて、つまむように持つ。

Q3 おはしの正しい使い方は？



① 食べものを刺して食べる。



② おわんの中におはしの先を入れたままお汁を飲む。



③ おはしの下には汁がたれないように手をそえる。

## 11月24日は和食の日

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から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。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



## 11月24日の献立は…



- ごはん
- 鶏肉の塩こうじ焼き
- おかかあえ
- のっぺい汁
- 牛乳

和食の日ということで、和食の献立にしました。のっぺい汁には、こんぶといりこのあわせだしを使いました。だしのいい香りを感じながら、おいしい温かい汁物を食べると、気持ちも落ち着きますね。

## 11月23日は「勤労感謝の日」

いただきます！

食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるために関わった人達への感謝のきもちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。そして、感謝を込めて、残さず食べましょう。

## ごちそうさま！

