



の給食だより



11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化を見直すとともに、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定された記念日です。和食はバランス良く栄養がとれるため、普段の食事に積極的に取り入れてほしいものです。食事をしっかりととり、体力をつけ風邪を引かない健康な体づくりを心がけましょう。



「和食」の4つの特徴



和食の味わいをつくるもの



①多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重



多様な食材
調理技術

調理道具



和食の基本「だし」

だしのうま味を生かすことは減塩にもつながります。



鰹節



昆布



煮干し



干し椎茸

②健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜



うま味の活用

味つけに欠かせない「発酵調味料」

米や小麦・大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させて作ります。



しょうゆ



味噌



みりん



酒



酢

③自然の美しさや季節感の表現



季節の花や葉を
使った飾り付け



保存食として生み出された「発酵食品」

微生物の働きを生かして食品中のうま味を増やし腐りにくくする昔の人の知恵です。



納豆



漬け物



塩辛

④正月などの年中行事との密接な関わり

家族団らん



地域との関わり

◆◇ 塩分を排出する食材 ◆◇

和食を食事に取り入れる際に気をつけたいのが、塩分の量です。現代では減塩された調味料も販売されていますね。カリウムという栄養成分には、摂取した塩分を体外に出す働きがあります。カリウムは、野菜や果物、いも類や海藻などに多く含まれています。1日当たりの目標摂取量は、中学生の男子は2,600mg以上、女子は2,400mg以上となっています。

11月23日は「勤労感謝の日」です。動物や植物の命をいただいているということ、食事を口にするまでの過程にいろいろな人々の手がかかっていることに感謝してその気持ちを伝えましょう。

