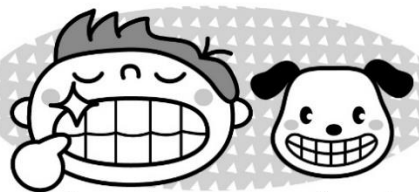


11月給食だより

令和4年度 磯部小学校

よくかんで食べていますか？



11月8日は「いい歯の日」

健康な歯を保つためには、よくかんで食べることで、食べたらしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物を満遍なく食べることが大切です。特に、歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識してとりたい栄養素です。



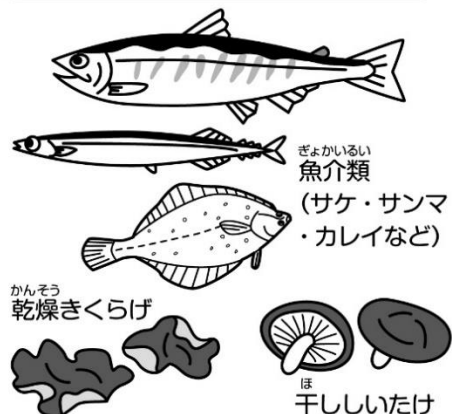
歯や骨をつくる

カルシウムの多い食べ物



カルシウムの吸収を助ける

ビタミンDの多い食べ物



地場産物を食べて 地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

感謝の心を大切に

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきましょう。



日本人の伝統的な食文化

「和食」を見直そう！

11月24日は「和食」の日。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。

「和食」の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>調理技術・道具</p> <p>多様な食材</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>一汁三菜が基本</p> <p>うま味の活用</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>家族や地域の絆</p>

「和食」の味わいをつくるもの

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。

カツオ節 昆布 干しいたけ

煮干し(カタクチイワシ・キビナゴ・トビウオなど)

味つけに欠かせない「発酵調味料」

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・熟成させてつくります。

しょうゆ (濃口・薄口・たまり・白・再仕込み) みそ (米・麦・豆) みりん 酒 酢

保存食として生み出された「発酵食品」

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 つくもの漬物 しおから塩辛 なれずし くさや