

食育だより

令和6年11月
船橋市立宮本小学校
おうちのひととよみましょう。
毎月19日は食育の日

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜをひく人も増えてきます。風邪の予防には規則正しい生活と、衣服のこまめな脱ぎ着での体温調節、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいが大切です。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、健康であるために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。



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

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いを込めて、11月24日を“いい日本食”「和食の日」と制定しました。

和食文化の特徴

多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



日本は南北に長く、海・山・里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられています。

バランスがよく、健康的な食生活

飯・汁・菜・漬物を基本とする日本の食事スタイルは栄養バランスをとりやすい形とされています。また、うま味を上手に使うことで塩分を控えることにつながります。

自然の美しさの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉を飾ったり、四季にあった調度品や器を利用して、季節感を楽しみます。

年中行事との関わり

日本人の食文化は年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みに感謝し、「食」を分け合い、食の時間を共にすることで家族や地域の絆を深めてきました。

「だし」とは

水やお湯を使って、昆布やかつお節などを煮だした汁のことです。「だし」のうま味は、和食の味の基本になります。



昆布

乾燥させた昆布を使います。昆布にはグルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。

かつお節

鰹を加熱・乾燥等加工したもので、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。鰹にはイノシン酸という、うま味が含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。

煮干し

鰯等の小魚を茹でて乾燥させたものです。鰯にはイノシン酸という、うま味が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。

干し椎茸

干し椎茸は、椎茸を乾燥させたものです。グアニル酸といううま味が含まれ、血中コレステロールを下げる働きがあります。

干しエビ

海老を干したものです。グルタミン酸とイノシン酸を多く含んでいます。

宮本小学校でも少し早いですが、11/22に「和食の日」の献立として、船橋産の「粒すけ」と「かつお節」を使って作ったみそ汁を提供します。

ごはん(粒すけ)、鯖の文化干し焼き、磯香和え、みそけんちん汁、オレンジ、牛乳

給食レシピ♪ 10月に人気だったメニューを紹介します!

【豚肉のねぎソースがけ】 10/22(火)の給食で提供しました♪

【材料】 作りやすい分量

豚肩ロース(薄切り) 200g
酒(下味) 大さじ1
しょうが(下味) 少々
サラダ油 適量

【作り方】 ※ねぎ、にんにくはみじん切り、しょうがはすりおろす。

- ① 豚肉に酒としょうがで下味をつける。(30分くらい)
- ② フライパンに油をひき、①を火が通るまでよく焼く(炒める)。
- ③ 別のフライパンでごま油を熱し、ねぎ・にんにく・しょうがを炒める。
- ④ ③に調味料を加えて、ソースを作る。
- ⑤ ②に④のソースをかける。

ねぎソース

長ねぎ 25g 上白糖 小さじ1
ごま油 小さじ1/2 酒 小さじ1
しょうが 少々(2g) 本みりん 小さじ1
にんにく 少々(2g) しょうゆ 小さじ2

参考：一般社団法人和食文化国民会議