

11月 給食だより



11月24日は「和食の日」

「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から、今年で10周年を迎えます。

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」4つの特徴

1 多様で新鮮な食材を使いその味わいを活かす



日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。

2 健康的な食生活を営む



和食は栄養バランスをとりやすく、だしのうま味により、動物性油脂や食塩のとりすぎをおさえることができます。

3 自然の美しさや季節の変化を楽しむ



季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。

4 自然の恵みに感謝する



正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの、家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。

和食クイズ みんなで「和食」クイズに挑戦しよう!



① 問題 日本の食料自給率は、何%でしょう? (令和3年度:エネルギーベース)
A 88% **B** 68%
C 38% **D** 18%

② 問題 食事のとき、正しいことはどれでしょう
A 手をお皿のように食べ物の下に添える
B おかずと汁、ご飯を交互に食べる
C 箸を持ってから、ご飯茶碗を持つ
D 魚をひっくり返して食べる

③ 問題 「だし」について正しいものはどれでしょう
A カロリーが高いので摂りすぎると太る
B 塩分がたかく健康に良くない
C だしを取る昆布は、東シナ海でも採れる
D 塩や油が少なくてもおいしく感じるので健康に良い

④ 問題 おせち料理の伊達巻の意味は何でしょう
A 学業成就 **B** 不老長寿
C 商売繁盛 **D** 子孫繁栄

⑤ 問題 世界で長期間にわたり栄養不足で生活が困難な人はどれくらいいるでしょう (令和3年度)
A 約10,000人に一人
B 約1,000人に一人
C 約100人に一人 **D** 約10人に一人

⑥ 問題 世界で生産されている食料のうち、捨てられている食料はどれくらいでしょう
A 1/3 **B** 1/8 **C** 1/12 **D** 1/30

illustration:matsu(マツモト ナオコ)

※「和食」クイズの正解 ①-C ②-B ③-D ④-A ⑤-D ⑥-A

お弁当の日が始まります!!

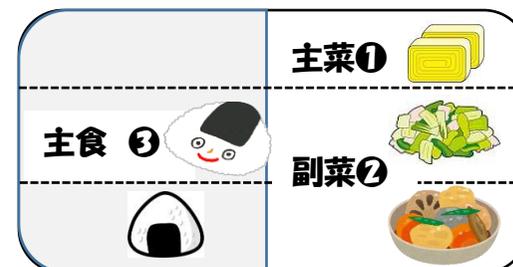


11月から3月まで毎月1回、「弁当の日」が始まります。自分で弁当を作ることは「集中力」や「やり遂げる能力」、「心とからだを健康にする力」、「食事の重要性や楽しさを理解できる力」、「食べものを選ぶことができる、食事づくりができる力」、「食べものができるまでのことを知り、食べものへ感謝する気持ちをもつことができる力」などを身につけるチャンスです!

目安を参考にできることからやってみよう!

	1~2年生	3~4年生	5~6年生	中学生
準備	<input type="checkbox"/> おべんとう箱を ばこ チェック おべんとう箱のサイズ(容量)は、一食に必要なエネルギー量で決めます。学年ごとの目安を参考に、体格や運動量などを考えて合うものを選びましょう。 500mL 600mL 700mL 800mL			
	<input type="checkbox"/> おべんとうのメニューについて はな 話す		<input type="checkbox"/> バランスの良いメニューを考える	
	<input type="checkbox"/> おべんとうの材料を ざいりょう いっしょに かい 買いに行く			
当日(朝)	<input type="checkbox"/> 調理の様子を見る		<input type="checkbox"/> 調理を手伝う	<input type="checkbox"/> 全部調理する
	<input type="checkbox"/> おべんとうを つ 詰める手伝いをする		<input type="checkbox"/> おべんとうを自分で詰める	
	<input type="checkbox"/> 調理道具を片付ける手伝いをする		<input type="checkbox"/> 調理に使った道具を片付ける	
帰宅後	<input type="checkbox"/> 使ったおべんとう箱を つか あらう			

おべんとうのつめかた★



★おべんとう箱を6つに分けて、主食3 (ごはんなど、きいろのなかまの料理) 主菜1 (肉・たまごなど、あかのなかまの料理) 副菜2 (野菜など、みどりのなかまの料理) の割合でつめる

★すきまなく、きっちりとつめる
 ★しっかり火を通し、よく冷ます