



食育だより

令和4年度 11月号

毎月19日は食育の日

笠間市笠間学校給食センター

肌に触れる風が冷たくなり、朝夕の冷え込みも厳しくなってきました。季節の変わり目は、気温の変化から体調を崩しやすくなります。手洗い、うがいをしっかり行い、栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

今月の給食目標 感謝して食べよう

11月23日は勤労感謝の日です。食べ物を育てたりとったりしてくれる人やそれらを運ぶ人、食事を作ってくれる人など、たくさんの人たちの支えがあって食事は成り立っています。食事にかかわる人たちや食べ物に感謝し、よく味わって食べましょう。



11月24日(いいにほんしょく)は「和食」の日

～和食の特徴を知り、感謝して食べよう～

和食の日は、平成25年12月4日に「和食：日本人の伝統的な食文化」としてユネスコの無形文化遺産に和食が登録されたことを機に、一般社団法人和食文化国民会議により制定されました。日本人の伝統的な食文化についての見直しや、和食文化の保護・継承の大切さを考えることを目的としています。一汁三菜を基本とした栄養バランスがよい食事、和食の特徴の一つとされています。



多様で新鮮な食材を使いその味わいを活かす	健康的な食生活を営む	自然の恵みに感謝する	自然の美しさや季節の変化を楽しむ
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。	和食は栄養のバランスをとりやすく、だしとうま味により、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。	正月などの年中行事は、豊作や健康を願うものです。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。	季節の花や葉などで料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬を感じる工夫をしています。
【給食では】 給食のお米は、笠間市産のコシヒカリを使用しています。	【給食では】 主食・主菜・副菜を基本とし、だしやうま味を活かして減塩に努めています。	【給食では】 5月の子どもの日や9月の十五夜など、年中行事にあわせた献立を取り入れています。	【給食では】 旬の食材を取り入れ、季節を感じる工夫をしています。

(だして味わう和食の日 参照)

茨城をたべよう Week (11月20日～26日)

茨城県は豊かな自然にあふれ、さまざまな農林水産物を作ることができます。給食でも毎月たくさんの茨城県や笠間市の食材を使っています。11月は地産地消強化月間であり、その中でも特に第3週は茨城県産・笠間市産の食材を多く使っています。



11月の食材 「さつまいも」 11月29日予定

さつまいもは、炭水化物(でんぷん)や食物繊維を多く含む食品です。ビタミンCも豊富で、みかんに匹敵するくらい含まれています。ゆっくり加熱することででんぷんが糖に変化し、甘さが増し、しっとりとした感じになります。



【献立名】 ごはん 牛乳 とり肉とさつまいものうま煮
かまぼこサラダ りんご

毎月20日「いばらき美味しおDay(減塩の日)」

～減塩ポイント 汁物やスープ(めん)の塩分に注意しよう～

【献立名】ごはん 牛乳 ほっけのいそべあげ ごまあえ 実だくさんのみそ汁



(実施日 11月17日)

スープやみそ汁などの汁物には食塩が多く含まれています。特に、カップめんやインスタントラーメンのスープは食塩が多く、全部飲んでしまうと1日分ちかくの食塩をとってしまうものもあります。スープを残したり、できるだけ作りたてを食べたりしましょう。時間をおくと、めんにはスープがしみ込んで食塩を含んでしまいます。さらに、商品の食品栄養表示を確認することで、食塩の量をおさえることができます。

また、みそ汁などは具を多くすることで汁の量が減り、食塩をおさえることができます。

(日本食品成分表 2022 八訂 参照)



美味しお献立レシピ紹介 ～実だくさんのみそ汁～

【材料・4人分】

豚肉 小間切れ	100g
サラダ油	3.2g (小さじ1/2)
にんじん	30g
だいこん	80g
ごぼう	30g
こんにゃく	40g
じゃがいも	100g
しめじ	20g
ねぎ	40g
白みそ	32g (大さじ2)
かつお節(削り節)	10g

【作り方】

- ① ごぼうはさがきにし、水にさらしあくを抜く。
- ② にんじん・だいこんは、いちょう切りにする。
- ③ じゃがいもは、厚めのいちょう切りにして水にさらしておく。
- ④ こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでしてあくを抜く。
- ⑤ しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ⑥ ねぎは小口切りにする。
- ⑦ かつお節削り節でだしをとる。
- ⑧ なべに油を入れて豚肉、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃくをいためる。
- ⑨ いためたら⑦のだし汁とじゃがいもを加え、あくを取りながら煮る。
- ⑩ しめじを加えて、白みそで調味する。
- ⑪ ねぎを加えてさっと煮る。