11月 食育便り

２０２０年１１月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

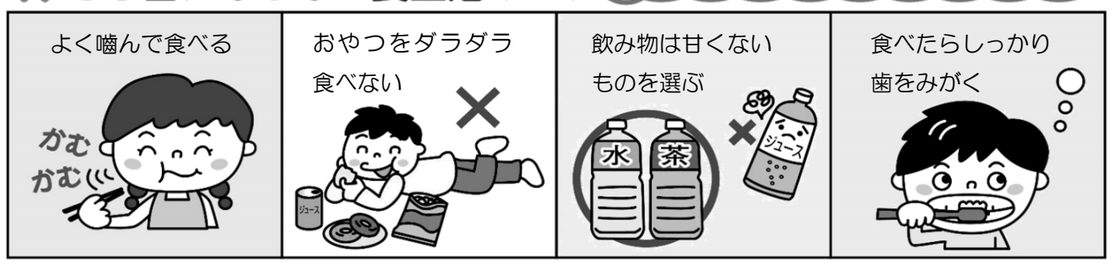
日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

11月8日 いい歯の日



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよく噛めない…ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

むし歯にならない食生活のコツ　むし歯がある人は、早めに治療しましょう



カルシウムをとろう！　歯や骨をつくるもとになる



カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です。

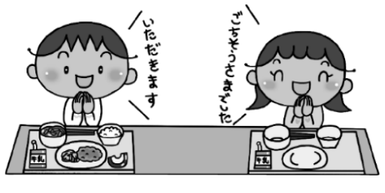


11月23日は「勤労感謝の日」



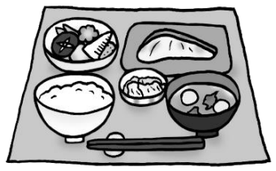
“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。
「ごちそうさま」は、食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。
意味を考え、心をこめて言えるといいですね。



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちを持って過ごしましょう。

11月24日は「和食の日」



11月24日（いい　にほんしょく）は「和食の日」です。
現代はさまざまな国や地域の料理が身近になり、１枚のお皿にすべての料理を盛り付ける「ワンプレート」も流行っていますが、これを機に日本人の伝統的な食文化「和食の型」を改めて考えてみませんか？
「和食」には、日本人が昔から食べてきた「主食・主菜・副菜」という食事の「型」があります。これを組み合わせて、「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立にします。

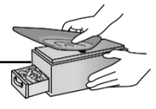
一汁二菜（いちじゅうにさい）＝主食（しゅしょく）＋汁物（しるもの）＋主菜＋副菜



一汁三菜（いちじゅうさんさい）＝主食（しゅしょく）＋汁物（しるもの）＋主菜＋副菜2品



和食の型
「主食（ご飯）＋汁物」
＋「主菜」…肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質を多く含む食品を使ったメインとなる料理。
＋「副菜」…野菜を多く使った料理など。主菜と味付けや調理法を変えるとよい。



出汁（だし）



出汁（だし）は、かつお節や昆布などの食品を煮て出した汁です。和食において出汁は味の基礎となります。
給食においても、日本の出汁文化を大事に、汁物や煮物に使う出汁は削り節（いわし、さば、うるめ）からとっています。

＜出汁食材のいろいろ＞

かつお節



昆布



表面の白いものはうま味成分
乾いた布で軽く拭くだけに…

煮干し



干ししいたけ



やってみよう！
～昆布出汁～



だしのとり方　一番簡単な昆布出汁のとり方を紹介します。

材料：水　１ℓ　昆布　１０ｇ



① 昆布を水につけて火にかける。



② 小さい泡が出てきたら昆布をとり出す。

＊水に一晩つけても出汁がとれます。とり出した昆布はきざんで佃煮や煮物、ふりかけに利用しましょう。