

食育だより



2023年11月 加古川市食育・栄養研究部会

日本の食文化を見直そう

和食は日本が誇る食文化です。食文化とは人々の生活に関わる自然環境や、習慣、歴史を通じて育まれるものです。2013年12月には「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ました。さまざまな料理や食品を手軽に食べることができる現代だからこそ、その素晴らしさをよく知り、守り続けていながら、未来につなげていくことが必要です。

～11月24日は「和食」の日～

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が盛んに行われる季節です。この時期に、毎年一人ひとりが「和食」文化について認識を深めるきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食」の日と制定しました。（和食文化国民会議）

和食の4つの特徴

<p>1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

出典：月刊誌「学校給食」・いらすとや

平岡東小学校

3年生 総合的な学習の時間「めざせ、さつまいもはかせ！」



3年生は、年間を通してさつまいもの栽培、調べ学習に取り組んでいます。地域の方に教えていただきながら、6月に苗植えを行いました。11月に収穫の予定です。立派に育ちますように！

5・6年生 夏休み課題「作ってみよう！元気になる朝ごはん」



夏休み、家族のために朝ごはんを作る課題に取り組みました。栄養バランスを考えて、おいしい朝ごはんができましたか？

作ってみませんか？
給食メニュー

[材料] (4人分)	
豆腐	100g
ちくわ	25g
油揚げ	15g
にんじん	50g
だいこん	150g
ごぼう	25g
しめじ	25g
ねぎ	15g
みそ	50g
だし汁	500cc

みそけんちん



[作り方]

- にんじん・だいこんはいちょう切りにする。ごぼうはさがきにして、酢水にさらしておく。しめじは小房に分ける。ねぎは小口切りにする。豆腐はさいの目切り、ちくわは半月切りにする。油揚げは短冊切りにし、油抜きしておく。
- だし汁を煮立て、ごぼう、にんじん、だいこんを入れ、やわらかくなったら、豆腐、油揚げ、ちくわ、しめじを入れる。
- だし汁で溶いたみそを入れる。
- ねぎを入れて、仕上げる。



<給食委員会活動>

*牛乳パックつめつめコンテスト



牛乳パックをきれいにたたみ、各学年の目標の箱の数に入れることができたクラスは、手作りのもぐピーシールがもらえます。

*食育紙芝居

『おやおや
もったいない』



1・2年生のクラスへ行って、食育紙芝居をしました。紙芝居は、兵庫県学校給食・食育支援センターよりお借りしました。