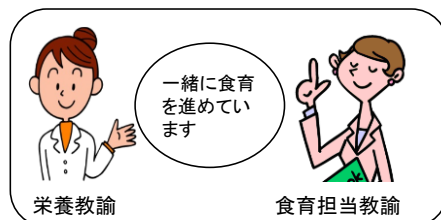


食育だより

2024年11月 加古川市食育(給食)研究部会・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必要があります。

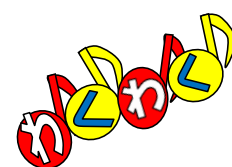
～11月24日は「和食」の日～

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

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

出典: 月刊誌「学校給食」・いらすとや



食育志方西小学校

1.2年生「さつまいも」



5月に横大路ふれあい農園の方にお世話になり、サツマイモの苗を植えました。9月になり、大きくなったお芋を掘りに行きました。お芋が見つかるたびに「やったあ!」と大喜び!力を合わせてたくさんのお芋を掘ることができました。

3年生「いちじく」



5月にいちじくの誘引、9月にいちじくの収穫をさせていただきました。10月にはジャムを作りました。大変お世話になりありがとうございました。教室では学習できない貴重な体験学習をさせていただきました。子どもたちは貴重な体験ができました。

春に学級の畑に夏野菜を植えました。ナス、トマト、きゅうり、ピーマンを育てて、その野菜を使って、一学期終わりにみんなでピザトーストを作ってお疲れ様会をして、楽しみました!

おひさま・あおぞら学級 5年生「米作り」

4月に横大路ふれあい農園の方にお世話になり、もみまきをしました。6月になり、みんなで育てた苗で田植えをさせていただきました。どろどろになったけど、とても楽しかったです。稲刈りが楽しみです。



作ってみませんか? 給食メニュー

* きんぴら大豆 *

材料 (4人分)	
豚肉	30g
ごぼう	70g
にんじん	40g
大豆(水煮)	40g
こんにゃく	20g
白ごま	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
油	小さじ1
ごま油	少々

(作り方)

- ① 豚肉は一口大に切る。
ごぼうはさがきにし、酢水にさらす。にんじんはせん切りにする。
こんにゃくは細く切り、ゆでる。
白ごまは軽くする。
- ② 油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったらごぼう、こんにゃく、にんじんの順に入れて炒める。
- ③ 大豆を入れてさらに炒め、だし汁と調味料を加えて煮る。
- ④ 火が通れば、ごまとごま油を加えて仕上げる。

Aコースは11月22日、
Bコースは11月21日に
登場するよ!

