

11月食育だより

令和3年度 11月号
川口市立十二月田小学校



「和食」を見直そう!



「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いることを知っていますか。「和食」とは、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食卓のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

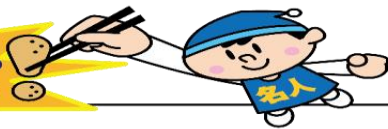
給食レシピ♪ スタミナ焼肉

- 【材料：給食4人分】
- 豚肉（ロース）・・・160g
 - にんじん・・・20g（2cm）
 - たまねぎ・・・40g（1/5程度）
 - にら・・・12g
 - しょうが・・・少々
 - にんにく・・・少々
 - 炒め油・・・適量
 - ★調味料（砂糖からみそ・水までを事前に合わせて混ぜておく。）
 - 砂糖・・・小さじ1
 - 料理酒・・・小さじ1と1/2
 - こいくちしょうゆ・・・小さじ1
 - みそ（白）・・・小さじ1
 - みそ（赤）・・・小さじ1/2
 - 水・・・4g
 - とうがらし・・・少々（お好みで）

- 【作り方】
- 野菜の下処理をする。にんじん（干切り）、たまねぎ（スライス）、にら（2cm）。
 - フライパンに油をひき、油にしょうがとにんにくの香りがうつったら豚肉を炒める。
 - 豚肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを炒める。
 - 合わせた調味料を入れ、にら、とうがらしを入れて炒めたら完成。

★給食では「川口御成道みそ」も使われています。「彩の国優良ブランド品」にも認証されており、香りが高くコクのある深い味わいがあるみそです。

目指せ

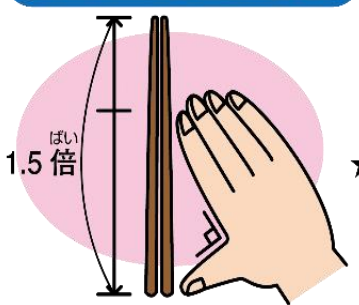


「はし名人」

正しいはし使いは、一生の宝物です。まちがった持ち方をしていた人は慣れるまで大変かもしれませんが、正しい持ち方を意識して、毎日の食事で練習していきましょう。

はしを上手に使えますか？
食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方を見直していきましょう。

はしの選び方



親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安。

★成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。

自分専用のはしを持ち、はしだけで食事をするのは日本だけの習慣です。



はしの持ち方

- ① えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
 - ② 数字の「1」を書くように、上下に動かす。
 - ③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- 上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。
- した下のはしは動かしません。

いろいろな使い方に挑戦してみよう

まぜる 	はさむ 	つまむ 	くるむ 	きる
まとめる 	すくう 	はこぶ 	ほぐす 	はがす

×「嫌いばし」~やってはいけない、はしの使い方

たてばし 	わたしばし 	さしばし 	よせばし 	なみだばし
まよいばし 	もちばし 	ひろいばし 	ねぶりばし 	たたきばし