

# 給食だより



一関市  
真滝学校給食センター  
2020.11.13(金)



わたしが普段食べているお米やお肉、お魚、野菜などは、みんな生きていたものです。その命をいただいて、私たちは自分の命を維持しています。また、食事が出来上がるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人、販売する人、料理を作る人など、多くの人が一生懸命に働いてくれることによって完成しています。食事をするときには、感謝の気持ちを含めて、できるだけ残さずに食べましょう。

## 世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

平成25年12月「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。ここでいう「和食」は、「自然を尊重する心」に基づいた食べることに感謝する日本人の習わしであり、4つの特徴があります。



「和食」の特徴	
<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>自然の美しさや季節のうつろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>

～食育授業の紹介（11月10日実施；舞川小4年生）～  
生活習慣病の予防を目的に、「おやつの上手なとり方（砂糖のとり過ぎに気を付けよう）」についての食育授業を実施しました。



今の時期は感染対策で、休日は家に居る時間が長くなり、おいしい食べ物を食べる機会が増えて、その上、運動する機会が減ってしまうと、肥満傾向になってしまう可能性があります。

おいしいお菓子や飲み物には、砂糖が想像以上に入っていますので、毎日食べるのではなく、時々のリフレッシュ程度にしておきましょう。

水分補給にはお茶を、カゼ予防になるビタミンが補給できる“果物（柿・りんご・みかん）”や、カルシウムが補給できる“乳製品（ヨーグルト・チーズ）”などがおすすめのおやつです。

## はしの持ち方 使い方

はしを正しく使うことができますか？正しい持ち方を身につけることで、料理をきれいに食べることができます。手が小さい頃には、なかなか難しいですが、小学校高学年くらいからは身につけておきましょう。

<p>①1本のはしを親指・人差し指・中指の3本の指で鉛筆と同じように持つ。</p>	<p>②「1」の字を書くように、縦に動かして、上のはしの動きを練習する。</p>	<p>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</p>	<p>④上のはしだけ動かすようにし、はし先を閉じたり開いたりする。</p>
---	--	--------------------------------------	---------------------------------------

【11月25日は和食給食です】  
11月24日（火）の和食の日はパンの日のため、真滝学校給食センターでは、11月25日に『和食給食』を実施します。  
献立は和食料理人の寺沢勇人さんに提案していただいたものです。  
いつもより、ふんだんに“だし”をしっかりとったおいしい和食給食を味わっていただきましょう。

お子さんと一緒につくってみませんか

11月26日の給食から 小学校で人気の「スタミナ納豆」

豚もも肉	お好みの量	①ねぎは、みじん切りに、にらは、1cm幅に切る。
油	少々	②フライパンを熱して、油を入れて豚肉をしっかりと炒める。
ねぎ	お好みの量	③②にねぎ・にらを入れて炒め、調味料を入れて味を調整し、火を止める。
にら	お好みの量	④③の粗熱が取れたら、納豆を入れて混ぜ、味調整をしたら完成。
おろしにんにく	少々	
トウバンジャン	本当に少々	
しょうゆ	少々	
ごま油	少々	
小粒納豆	お好みの量	

## 今月のクイズ

- Q1.11月23日は、勤労〇〇（何）の日だったでしょうか？  
A.感謝 B.挑戦 C.我慢
- Q2.11月24日は、何の日だったでしょうか？  
A.洋食 B.和食 C.中華
- Q3. おすすめのおやつは、お茶や乳製品の他に何だったでしょうか？  
A.アイス B.チョコ C.くだもの

今月のクイズの答え

Q1. A（感謝）  
Q2. B（和食）  
Q3. C（くだもの）