



♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R6.11.14(木) [No.14]

みなさん、体調を崩さず毎日過ごしていますか？長かった2学期も残すところあと少しとなりました。気温の変化で体調を崩す人が多くなる時期です。冬休みまで、コロナの感染予防対策だけでなく、インフルエンザやかぜにかからないように自分でできる予防をしていきましょう。

11月24日は、「和食の日」

日本人が大切に育んできた和食文化について、楽しみながら考える機会にしませんか？

日本の秋は「実り」の季節です。「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈るお祭りなどが、全国各地で行われています。日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、毎年一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いを込めて、11月24日を「いい日本食」「和食の日」と制定されました。

世界の和食を知ろう！

食材そのものの味を大切に、だしとうま味を上手に使う

ご飯を中心に、動物性脂肪をあまり使わないヘルシーな食事

食事の場で自然の美しさを表現、季節感も大切に

年中行事との密接なかわり、家族や地域のきずなを強める



和食には、「自然の尊重」の精神に立った4つの特徴があります。

「新鮮な食材と味わいをいかす知恵と技」…海に囲まれた温暖な気候の日本には、地域ごとに多くの新鮮な食材と、その味わいをいかす調理の知恵(技術・道具)があります。和食はこうしたかけがえのない食材から生まれた大切な食文化です。

「栄養バランスがよく、健康的な食生活」…ごはんを中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、海産物の「だし」や発酵食品(みそ・しょうゆ等)を上手に使いながら、健康に役立っています。

「四季のうつろいや自然の美しさを表現」…四季の花や葉で料理を飾りつけたり、季節にあった器を使ったおもてなしで、四季のうつろいや自然の美しさを食卓に表現します。

「年中行事との深いかわり」…年中行事や儀式と深いかわりがあります。自然の恵みである食を分け合い、家族や地域の絆を深めました。

～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～

ちょっと知りたい



減塩のはなし

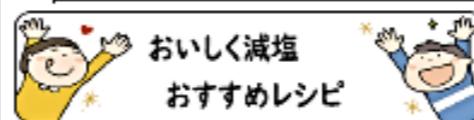


私たちは、毎日様々な食品から塩分をとっています。塩分は、神経や筋肉の働きを調整したり、細胞を正常な状態に保ったり、血圧を調整するなど、体内で重要な働きをしています。しかし、塩分をとりすぎる生活を続けると、将来、高血圧症や動脈硬化症などの生活習慣病にかかる危険性が高まります。

そこで今回は、健康を保つために減塩しながらおいしく食事をするポイントをお知らせします。なかでも「和食」は、主食のご飯に塩分が含まれていないため、だしをきかせたり香味野菜を使用したりすることで減塩しやすく、おすすめです。

減塩のポイント10か条

<p>① 新鮮な食材を使って食材の味を生かし、薄味で調理する。</p>	<p>⑥ ごま油やオリーブ油などの油で香りとおこくをつける。</p>
<p>② かつお節や煮干し、昆布などでだしをしっかりとる。また、だしの素を使用する場合は、無塩、減塩のものを使用する。</p>	<p>⑦ アーモンドやごまなどのナッツ類を使い、香ばしい香りとお風味をつける。</p>
<p>③ カレー粉、からしなどの香辛料、ねぎ、しょうが、しそなどの香味野菜やハーブを使い風味をつける。</p>	<p>⑧ 食材の表面に味をつける。煮物はだしだけで煮て火を通し、最後に調味料をからめると良い。</p>
<p>④ レモンやゆずなどのかんきつ類、酢の酸味を上手に使う。</p>	<p>⑨ 普通の味付けのものを1品と薄味のものを組み合わせてメリハリをつける。</p>
<p>⑤ みそ汁などの汁物は、具たくさんにすると、汁が少なくなるため減塩になる。</p>	<p>⑩ 料理は適温にすると、薄味でもおいしく食べられる。</p>



シャキシャキレモンサラダ

【材料】4人分

- ・じゃがいも(千切り) …100g
- ・キャベツ(千切り) …40g
- ・きゅうり(千切り) …40g
- ・ツナ …30g
- ・レモン果汁 …小さじ1
- ・しょうゆ …大さじ1/2
- ・こしょう …少々

【作り方】

- ① 野菜を切る。
 - ② じゃがいも、キャベツを茹でて冷やす。
 - ③ ②ときゅうり、ツナ、調味料を和える。
- ★ 給食では、きゅうりを茹でていますが、ご家庭では生のきゅうりの食感を楽しんでください。

