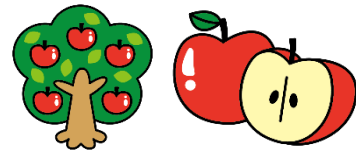


# 11月給食だより

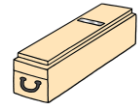


令和3年11月2日発行  
加須市立礼羽小学校

和食の日



## 礼羽小の食育



10月13日(水) 5-1 19日(火) 5-2 「朝ごはんは何でたいせつなの？」

朝ごはんの役割には、「おなか」「体」「脳」「心」を目覚めさせる4つのスイッチがあります。バランスよく食べることが、すべてのスイッチを入れる基本になることや、朝ごはんをしっかり食べることは成績や運動能力向上につながることを勉強しました。



11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。

「和食」は、2013年に「ユネスコ無形文化遺産に登録」されています。

その中で、「和食」については、「日本の国土に根差した多様な食材が新鮮なまま使用されている」、「米を中心とした栄養バランスに優れた食事構成となっている」、「食事の場において『自然の美しさ』『季節の移ろい』が表現されている」等の特徴があげられています。「和食」についてこの機会に家族で考えてみませんか？



### 児童の感想

- ・朝ごはんは、勉強する時に集中できるということがありと知り、これからは前と同じように朝ごはんをしっかり食べようと思いました。
- ・ぼくはたまに、ゲームで朝食を食べないことがあります。でも、今回の話を聞いて、朝食は必ず食べないといけないと分かったから、ゲームはちょっとおいて、朝食を必ず食べます。

## 「五」に隠された和食の知恵

「和食」には「五」にちなんだ献立の考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康にすこすための知恵がたくさん詰まっています。

### 五色(彩り)



「五色」とは、白、黒(濃い色)、黄、赤、青(緑)です。彩りよく食べ物を揃えていくと、栄養バランスも整いやすくなります。

### 五味(味つけ)



「五味」とは、「甘い」「すっぱい」「辛い」「苦い」「しょっぱい」で、これが1つの献立の中にそろっていると最後まで飽きずに食事が楽しめます。

### 五法(調理法)



「五法」とは、「生(切る)」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」という調理法です。会席料理には、この5つの手法を使った料理がすべて並べられます。

### 五適(おもてなし)



「五適」とは、「適温」「適材(年齢などに合わせる)」「適量」「適技(凝りすぎない)」「適心(雰囲気)」で、味だけでなく料理全体の心づかいを表します。

### 電子レンジで作る やさいのおかず

#### こまつなと油揚げの煮びたし

- こまつな 1/3 束 (80g) 油あげ 1/2 枚  
だし汁 1/4 カップ (50cc)  
しょうゆ 小さじ2  
みりん 小さじ1



- ① こまつなはよく洗い、3cmの長さに切る。
  - ② 油あげは細切りにして、熱湯をかけ油抜きをする。
  - ③ 電子レンジに使える保存容器か皿に材料と調味料を入れ、ラップをふわっとかける。
  - ④ 電子レンジで2分加熱した後、ラップをしたまま3分おく。
- ※ だし汁を用意できなければ、だし汁→水 しょうゆ→めんつゆでもいいです。めんつゆは、薄める倍率がメーカーごとに違うので半分入れて、できあがったら味を見ながら調節しましょう。

#### かぼちゃの煮物

- かぼちゃ 200g さとう大さじ 1/2 しょうゆ大さじ 1

- ① かぼちゃは、洗って種を取り1口大に切る。
- ② 電子レンジに使える保存容器か皿に材料と調味料を入れ、ラップをふわっとかける。
- ③ 電子レンジで3分加熱した後、ラップをしたまま4分おく。

### いただきます



気持ちをこめてあいさつをしたら、おいしくいただきますよ。

「みんなの朝ごはんキャンペーン」へのご協力、ありがとうございました。たくさんご応募いただいたので、現在、その紹介の仕方を検討中です。給食だより特別号でご紹介する予定ですので、もうしばらくお待ちください。

