

# 11月給食だより

令和3年 11月 天草市立本渡学校給食センター 文責 稲田

日が暮れるのが早くなり、だんだんと日中と朝晩の気温差が大きくなってきました。風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて本格的な冬に備えましょう。

## 「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ご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、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。

11月24日

和食の日

(一社)和食文化国民会議・制定

## 家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「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

### 《ポークビーンズ》(材料3~4人分)

(作り方)

- ①豚肉と野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を熱し、豚肉とにんにくを炒める。肉の色が変わったらたまねぎを加え炒める。
- ③にんじん、じゃがいもを加え、軽く炒め、水を入れてやわらかくなるまで煮込む。
- ④大豆と枝豆、調味料を加えさらに煮込み、塩で味をととのえる。

- ・豚肉…80g
- ・赤ワイン 10g
- ・おろしにんにく 1g
- ・コンソメ 8g
- ・じゃがいも 110g
- ・ケチャップ 50g
- ・にんじん…80g
- ・しょうゆ 6g
- ・たまねぎ…120g
- ・砂糖 6g
- ・水煮大豆…100g
- ・塩…適量
- ・枝豆…30g
- ・水…400cc
- ・ウスターソース…5g
- ・油…適量
- ・デミグラスソース…30g

## 新米の季節です

店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示\*が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。\*「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

●本渡給食センターでは、11月1日に新米を提供する予定です!

お米からできるもの

もち、だんご、せんべい、ポン菓子、日本酒、米みそ、米粉めん、米粉パン

## 目指せ「はし名人」

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、使い方を見直してみましょう。

**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。

はしの動かし方を練習しよう!

上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物はさします。

下のはしは動かしません。

## ×「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

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。