



# R5 食育だより 11月号

豊郷中央小学校

家の人と読みましょう

11月になり、これからは朝晩が冷え込み、気温の差が大きくなります。また、吹く風に冷たさが感じられるようになりました。衣類で調節すると同時に、**主食・主菜・副菜**をそろえてしっかり食べ、からだの内側からも温めて、冬に備えましょう。

## 11月24日は「いい日本食の日」

11月24日は、“いい日本食”にちなみ、「和食の日」です。海、山、里と豊かな自然がある日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、今、世界から注目を集めています。さらに「自然の尊重」という大きな考え方で守り続けていることも和食の特徴です。

### ごはんを主役に「一汁三菜」



- ① ご飯：おもにエネルギーのもとになる炭水化物が多い。
- ② する物（みそ汁など）：体を温め、水分を補給する。具たくさんする物にすることで、さまざまな栄養素もとれる。
- ③ 魚・肉などのおかず：おもに体を作るもとになるたんぱく質を多くふくむ。
- ④ 野菜のおかず：おもに体の調子を整えるビタミンなどを多くふくむ。

### 季節感を大切に、年中行事にも関連させて



#### 季節感を大切に食材と調理法



#### 行事食



とうし かぼちゃ



おせち



ひなまつり

和食は季節感をとても大切にします。四季の旬の食材を使い、煮物、焼き物、揚げ物、酢の物、蒸し物など、さまざまな調理法で料理をします。さらに、季節の花をそえたり、調度品や器にも気を配って季節感を楽しみます。

また、年中行事に合わせた「行事食」もあります。

# 11月8日は「いい歯の日」 よくかめているかな？

「よくかんで食べましょう!」と言われますが、やわらかくて口当たりのよいおいしい食べ物が増え、意識をしないとかむ回数が少なくなりがちです。どんなことに気をつけたらよいのか考えてみましょう。

## かむかむ ○×クイズ!

## 次の3つのうち、よくかんで食べるための正しいコツはどれでしょうか？

口の中にたくさん  
入れる方がよくかめる



× ほおばらず少しずつ口に運ぶ方がよくかめます。小さめのスプーンを使ったり、はしを使う時もかきこまず、つまんだり、すくって食べたりするとよいです。

どんどん口に入れて  
かんでいく方がよい



× 口の中にあるものを一度飲み込んでから、次のものを食べるようにしましょう。飲み込む前に「さらにもう5回かむ」を意識できると、よくかんで食べるくせができます。

時間に余裕をもって  
食べるほうがよい



○ 子どもは大人より口が小さく、歯の本数も少ないため食べるのに時間がかかります。大人より遅くなってしまっても大丈夫です。時間に余裕をもって食べるようにしましょう。

## 本の料理を食べちゃおう!!

10/23からの校内読書週間にちなんで、給食でも絵本やおはなしに登場した料理をみんなで食べました。

10/26 「精霊の守り人」

「のぎ屋のとirimeshi」  
「タンダのさんさいじる」

このお話の中で 王子を連れて逃げているバルサに買い物の達人トーヤが買ってきてくれた「とりめし」を給食では甘辛く漬け込んで焼いて作りました。

また、傷だらけになったバルサを手当てした薬草師 タンダのきのこを使った得意料理の山菜鍋をみそ味で再現しました。



11/2 「やきざかなの のろい」

「やきざかな (ほっけ)」

「お寿司」は大好きなのに、同じ魚を使った「焼魚」は人気がありません。

「骨があって 食べにくいし にがいから」なるほど・・・でも 夕ごはんに出た焼魚を残したら 食べ散らかした焼魚がお風呂に入ってきて うらめし気に言ってきました。「きらわないでくれ～ちゃんと食べてくれ～」

寝ている時も 朝ごはんの時も出てきて 「きらわないでくれ～ちゃんと食べてくれ～」とせまってきます。

焼魚ののろいは なかなかうらみが深いようです。

