



# 11月食育だより



五代小学校

今年<sup>ことし</sup>は暑い日<sup>あつ ひ</sup>が長く続<sup>なが つづ</sup>きましたが、朝<sup>あさ</sup>晩<sup>ばん</sup>と昼<sup>ひる</sup>間の気<sup>き</sup>温<sup>おん</sup>差<sup>さ</sup>が大<sup>おほ</sup>きくなり、いよいよ本<sup>ほん</sup>格<sup>かく</sup>的<sup>てき</sup>な秋<sup>あき</sup>の季<sup>き</sup>節<sup>せつ</sup>となり  
りました。「天<sup>てん</sup>高<sup>たか</sup>く馬<sup>うま</sup>肥<sup>ふ</sup>ゆる秋<sup>あき</sup>」「食<sup>しょく</sup>欲<sup>よく</sup>の秋<sup>あき</sup>」とい<sup>い</sup>われるとおり、秋<sup>あき</sup>は米<sup>こめ</sup>や野<sup>や</sup>菜<sup>さい</sup>、くだもの、魚<sup>さかな</sup>など、お  
い<sup>い</sup>しいもの<sup>もの</sup>がた<sup>た</sup>くさん出<sup>で</sup>回<sup>まわ</sup>ります。冬<sup>ふゆ</sup>の訪<sup>おも</sup>れに備<sup>そな</sup>えて、季<sup>き</sup>節<sup>せつ</sup>の食<sup>しょく</sup>べ物<sup>ぶつ</sup>をバ<sup>ば</sup>ラン<sup>らん</sup>スよく食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>に取り<sup>と</sup>り入<sup>い</sup>れ、  
寒<sup>さむ</sup>さに負<sup>ま</sup>けない体<sup>からだ</sup>づ<sup>づ</sup>くりをしま<sup>し</sup>ま<sup>し</sup>よう。

## 和食について知ろう

11月24日は「和食の日」です。また、前<sup>ぜん</sup>日<sup>じつ</sup>の11月23日は、古<sup>ふる</sup>くはお米<sup>こめ</sup>の収<sup>しゅう</sup>穫<sup>かく</sup>を祝<sup>いわ</sup>う日<sup>ひ</sup>だ<sup>だ</sup>った「勤<sup>きん</sup>労<sup>ろう</sup>  
感<sup>かん</sup>謝<sup>しゃ</sup>の日<sup>ひ</sup>」です。和<sup>わ</sup>食<sup>しょく</sup>は食<sup>しょく</sup>材<sup>ざい</sup>そのもの<sup>もの</sup>の味<sup>あじ</sup>を大<sup>だい</sup>事<sup>じ</sup>にし、季<sup>き</sup>節<sup>せつ</sup>の移<sup>うつ</sup>り変<sup>か</sup>わりや年<sup>ねん</sup>中<sup>ちゅう</sup>行<sup>ぎょう</sup>事<sup>じ</sup>と密<sup>みつ</sup>接<sup>せつ</sup>に関<sup>かん</sup>わ<sup>わ</sup>って育<sup>はぐ</sup>  
ま<sup>ま</sup>れてき<sup>き</sup>ました。また、栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>のバ<sup>ば</sup>ラン<sup>らん</sup>スも整<sup>とと</sup>えやす<sup>やす</sup>く、世<sup>せ</sup>界<sup>かい</sup>から注<sup>ちゅう</sup>目<sup>もく</sup>を集<sup>あつ</sup>めていま<sup>いま</sup>す。

### 新鮮で多彩な食材



海<sup>うみ</sup>・山<sup>やま</sup>・里<sup>さと</sup>と、豊<sup>ゆた</sup>かな自<sup>じ</sup>然<sup>ぜん</sup>が広<sup>ひろ</sup>がる日<sup>ひ</sup>本<sup>ほん</sup>  
では、各<sup>かく</sup>地<sup>ち</sup>でさ<sup>さま</sup>ざまな食<sup>しょく</sup>材<sup>ざい</sup>が用<sup>もち</sup>い  
られ、素<sup>そ</sup>材<sup>ざい</sup>そのもの<sup>もの</sup>の味<sup>あじ</sup>を生<sup>せい</sup>かした  
調<sup>ちょう</sup>理<sup>り</sup>法<sup>ぽう</sup>が発<sup>はつ</sup>達<sup>たつ</sup>してき<sup>き</sup>ました。

### 「うまみ」を生かした調理

だしをとる食品(例)



だしを生かした料理(例)



### ご飯を主食に「一汁三菜」



「和食」の基<sup>き</sup>本<sup>ほん</sup>的<sup>てき</sup>な型<sup>がた</sup>に、ご飯<sup>はん</sup>を主<sup>しゅ</sup>食<sup>しょく</sup>  
にした「一<sup>いち</sup>汁<sup>じゅう</sup>三<sup>さん</sup>菜<sup>さい</sup>」があり<sup>あ</sup>ります。栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>  
のバ<sup>ば</sup>ラン<sup>らん</sup>スをと<sup>と</sup>りやす<sup>やす</sup>いこ<sup>こ</sup>ん<sup>だ</sup>て<sup>て</sup>です。

【参考資料:食育フォーラム】

## 「おにぎりの日」お世話になりました

10月3日(火)おにぎりの日は、計<sup>けい</sup>画<sup>かく</sup>から当<sup>とう</sup>日<sup>じつ</sup>のおにぎり作<sup>つく</sup>りま<sup>ま</sup>で、ご協<sup>きょう</sup>力<sup>りき</sup>をい<sup>い</sup>た<sup>た</sup>きあ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>が<sup>が</sup>とう<sup>と</sup>ござ<sup>ざ</sup>い<sup>い</sup>ました。  
子<sup>こ</sup>供<sup>ども</sup>た<sup>た</sup>ちの振<sup>ふ</sup>り返<sup>かえ</sup>りには、「た<sup>た</sup>の<sup>の</sup>し<sup>し</sup>か<sup>か</sup>つ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>」「大<sup>だい</sup>変<sup>へん</sup>だ<sup>だ</sup>つ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>」「こ<sup>こ</sup>れ<sup>れ</sup>か<sup>か</sup>ら<sup>ら</sup>お<sup>お</sup>う<sup>う</sup>ち<sup>ち</sup>の<sup>の</sup>お<sup>お</sup>手<sup>て</sup>伝<sup>でん</sup>い<sup>い</sup>を<sup>を</sup>し<sup>し</sup>た<sup>た</sup>い<sup>い</sup>」「い<sup>い</sup>つ<sup>つ</sup>も<sup>も</sup>料<sup>りょう</sup>理<sup>り</sup>を<sup>を</sup>作<sup>つく</sup>っ<sup>つ</sup>て<sup>て</sup>く<sup>く</sup>れ<sup>れ</sup>る<sup>る</sup>お<sup>お</sup>う<sup>う</sup>ち<sup>ち</sup>の<sup>の</sup>人<sup>ひと</sup>の<sup>の</sup>苦<sup>く</sup>勞<sup>らう</sup>が<sup>が</sup>分<sup>わ</sup>か<sup>か</sup>つ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>」等<sup>な</sup>の感<sup>かん</sup>想<sup>そう</sup>が多<sup>おほ</sup>かつ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>です。子<sup>こ</sup>供<sup>ども</sup>た<sup>た</sup>ち<sup>ち</sup>と<sup>と</sup>つ<sup>つ</sup>て、お<sup>お</sup>に<sup>に</sup>ぎ<sup>ぎ</sup>り<sup>り</sup>作<sup>つく</sup>り<sup>り</sup>は<sup>は</sup>料<sup>りょう</sup>理<sup>り</sup>を<sup>を</sup>す<sup>す</sup>る<sup>る</sup>楽<sup>たの</sup>し<sup>し</sup>さ<sup>さ</sup>や、大<sup>だい</sup>変<sup>へん</sup>さ<sup>さ</sup>に<sup>に</sup>気<sup>き</sup>付<sup>つ</sup>  
く<sup>く</sup>よ<sup>よ</sup>い<sup>い</sup>機<sup>き</sup>会<sup>かい</sup>に<sup>に</sup>な<sup>な</sup>つ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>よ<sup>よ</sup>う<sup>う</sup>です。

おにぎりの日<sup>ひ</sup>に限<sup>かぎ</sup>らず、お休<sup>やす</sup>み<sup>ひ</sup>の日<sup>ひ</sup>等<sup>らう</sup>を<sup>を</sup>利<sup>り</sup>用<sup>よう</sup>して、食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>のお手<sup>て</sup>伝<sup>でん</sup>い<sup>い</sup>や料<sup>りょう</sup>理<sup>り</sup>に積<sup>せき</sup>極<sup>ごく</sup>的<sup>てき</sup>に挑<sup>ちょう</sup>戦<sup>せん</sup>し<sup>し</sup>て<sup>て</sup>く<sup>く</sup>れ<sup>れ</sup>た<sup>た</sup>ら<sup>ら</sup>う<sup>う</sup>れ<sup>れ</sup>しく<sup>く</sup>思<sup>おも</sup>い<sup>い</sup>ます。



11月28日(火)お弁当の日

まごわやさしい

お弁当の日は、食事について親子で共に考える機会を作り、子供たちの食への関心を高めること、感謝の心を育むことなどを目的として実施されています。

食材を1品以上使ってお弁当を作りましょう

11月28日(火)はお弁当の日です。

今年度も、「まごわやさしい」食材を1品以上使ったお弁当作りがテーマです。おうちの人と買い物に行く、いっしょに料理する、お弁当箱につめる、自分で1品作ってみるなど、できることにチャレンジしてみましよう。

「まごわやさしい」食材とは？

わたしたちの体を健康に保つため、特に必要となる大切な食べ物の頭文字を並べたことばです。そして、この食材を使う日本の食事「和食」が、日本人が長寿である秘訣と言われています。

**ま**め 大豆・小豆など  
大豆製品



だいず えだまめ とうふ

他に、あずき・豆乳・油あげ・きなこ・なっとうなど

**ご**ま



いりごま すりごま ねりごま ごま油

**わ**かめ (海そう)



のり ひじき わかめ こんぶ

**や**さい



ニンニク ミノマト ごぼう ピーマン キャベツ

**さ**かな



魚肉ソーセージ ツナ ちりめんじゃこ

**し**いたけ (きのこ)



しいたけ しめじ えのきたけ エリンギ

**い**も



さといも じゃがいも さつまいも

「まごわやさしい」食材を使ったレシピ

さつまいもとにんじんのきんぴら

- さつまいも 5cm
  - にんじん 3cm
  - ちくわ 1本
  - しょうゆ ・さとう
  - いりごま(白) ・油
- さつまいもは拍子木切りにして水にさらし、にんじん、ちくわも同じ太さに切る。
  - フライパンに油を入れて熱し、にんじん、さつまいもを炒める。
  - ちくわを加えて炒め、少し水を入れたら蓋をして火を通す。
  - しょうゆ、さとうで味付けし、ごまを振る。

「まごわやさしい」食材

ご や さ い

わかめとキャベツのナムル

- わかめ(乾燥) 小さじ1
  - キャベツ 2~3枚
  - ごま 大さじ1
  - 中華スープの素 小さじ1/2
  - 塩 少々 ごま油 大さじ1
- わかめは水で戻す。キャベツはゆでて太めの千切りにする。
  - 調味料を合わせておく。
  - 粗熱をとったキャベツと戻したわかめを合わせ、調味料であえる。

「まごわやさしい」食材

ご わ や

野菜ときのこのハーブソテー

- ピーマン 2個 ・エリンギ 1パック
  - ベーコン 1枚
  - オリーブオイル ハーブソルト 各適量
- ピーマンは千切り、エリンギは短冊切りにする。
  - ベーコンは1cm幅に切る。
  - フライパンを熱し、オリーブオイルを入れてベーコン、エリンギ、ピーマンを入れて炒める。
  - ハーブソルトを振って味付けする。

「まごわやさしい」食材

や し

保護者の方へ

「おにぎりの日」に引き続き、「お弁当の日」につきましても大変お世話になります。ご協力をよろしくお願いいたします。