



【令和4年11月号】
栃木市立寺尾小学校
給食共同調理場

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷えこみなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ気をこまめにし、体温の調節をしましょう。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理になっています。和食を食べて知ると食べることがもっと楽しくなります。

11月24日は和食の日

多彩で新鮮な食材と持ち味の尊重



日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切にした料理がたくさんあります。

健康的な食生活を支える食事



ご飯を中心に、汁もの、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の1つです。

自然の美しさ季節の移ろい



和食には食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りを楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。

年中行事との深いつながり



季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間の人と食べる行事食は、共に食事をする事で家族や人々の絆を深めてきました。

SDGsと和食



地球を救え！

保存食品や発酵食品の活用など食べ物のむだにしない工夫、地産地消、そして旬を生かす和食の伝統とその価値観は、地球を守るSDGsの観点からも注目されています。

弱点は食塩

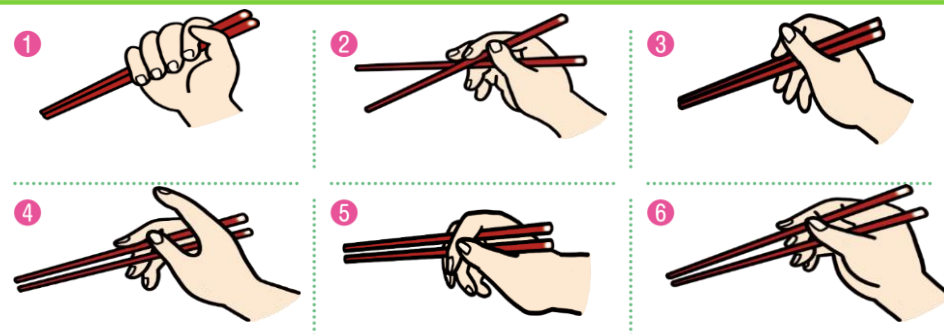


ただいま克服中...

日本の食生活の課題の1つが食塩のとりすぎです。だしのうま味や酢の酸味など和食の調理の知恵を生かし、薄味を心がけながら素材そのものの味を楽しむ伝統をさらに磨いていきましょう。

おはしを上手に使えるようになろう！

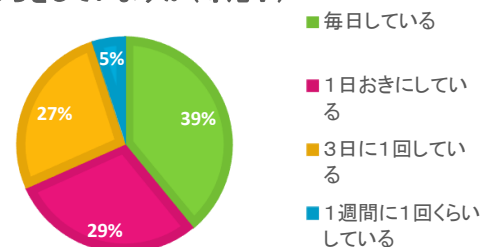
あなたのはしの持ち方はどれですか？ 下の絵の中であてはまるものに○をつけてみましょう。おうちの人や先生にも見てもらいましょう。



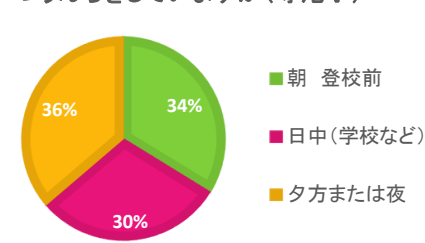
正しいはしの持ち方は⑥です。和食は、先が細くなったはしを使って発展してきました。はしの先が鳥のくちばしのようになり、小さなものをつまむことが出来ます。ご飯ちゃんについてご飯をつぶす①～⑤の持ち方では上手につまむことができません。⑥の持ち方ができるとじょうずに粒をつかみ、きれいにご飯を食べることが出来ます。練習してみてくださいね！

食生活アンケートより

うんちをしていますか(寺尾小)



いつうんちをしていますか(寺尾小)



7月に行った食生活のアンケートによると毎日、または2日に1回うんちをしている児童は約60%です。しかし5人に1人が3日に1回、中には1週間に1回の排便しかない児童もあり、体調が心配されます。排便する時間は学校に行く前と答えたのは3人に1人です。授業中に便意を感じ、トイレに行ったり、保健室を訪れたりする児童もありますが、帰宅後や夕食後までがまんをしてしまう児童が多いとも考えられます。理想は朝食後に毎日排便する習慣をつけることです。慢性便秘にならずにすっきりした状態で登校するためにも、早寝早起き朝ご飯を実践していきましょう。

ショクイズ

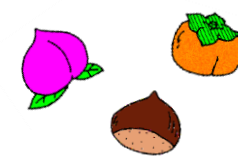
このコーナーでは給食・食べ物・からだに関するクイズをだします。

Q1 「桃栗三年柿八年」ということわざがあります。いったいどんな意味でしょう。

① なににごとも結果が出るまでには時間がかかる。

② のんびり待っていれば、いずれ良いことがある。

③ 植物によって実のなる時期がちがうように、人の成長にもちがいがあある。



答え

①

なににごとも、初めからうまくはいかない。目標に向かって頑張れば、その先に必ず報われるという、昔からの言い伝えです。