

食育だより

7号



令和4年10月28日 横浜市立本町小学校 給食室

木の葉が色づき秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。冬にむけて寒さが厳しくなり風邪をひきやすい時期になりますので、しっかり食べて体力をつけましょう。

おいしい物がたくさんある秋は、子どもたちの食欲も増してくる時期です。11月の給食にも旬の食材がたくさん登場しますので、食べ物からも季節を感じてくれると嬉しいです！

11月24日は「和食の日」

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」です。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、2013年にユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。

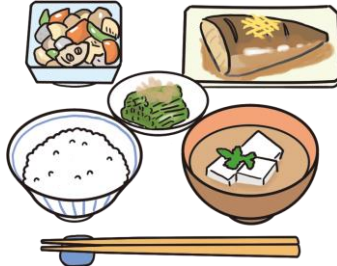
和食は今、世界でも大人気の料理になっています。和食について知ると、食べることがもっと楽しくなりますよ！

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、目で見て、香りも楽しむ食事です。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は、共に食事をすることで家族や人々のきずなを深めてきました。

SDGsと和食



保存食品や発酵食品の活用など食べ物をむだにしない工夫、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の視点からも注目されています。

弱点は食塩



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極めていきましょう。

だしをしっかりとり、香辛料を使うなど、給食でも減塩に気を付けています！

