

すくすく ぐんぐん かまっ子

令和3年11月
No. 7
作成：嘉麻市内
学校栄養士

～食のおたより～

秋も一段と深まり、紅葉が美しい時季になりました。
秋は、実りの季節です。新米をはじめ、旬のくだものや野菜、
魚などが一段とそのおいしさを増します。とても楽しみです。

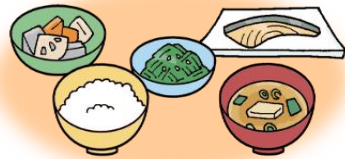


わしよく よ し 和食の良さを知ろう！

11月24日は、11(いい)2(日本)4(食)という語呂合わせから、「和食の日」とされています。2013年に「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の良さを改めて知り、世界に誇れる和食文化を大切にしていきたいと思います。

わしよく よ えいよう 和食の良さ① 栄養のバランス

お米を中心とし、海、山、里からとれた食材を使った献立は、栄養のバランスにすぐれた健康的な食事となっています。



わしよく よ ほうふ ほんこうしよくひん 和食の良さ② 豊富な発酵食品

昔から作り、食べられてきた味噌、納豆、ぬか漬けなどの発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります。



わしよく よ み ちょうりほう 和食の良さ③ 「うま味」をいかした調理法

和食は、昆布・かつお節・いりこ・椎茸のだしに含まれる「うま味」を活用することで、薄味でも、素材の味をおいしく味わうことができます。



わしよく よ ねんじゅうぎょうじ かか きせつかん 和食の良さ④ 年中行事との関わりと季節感

日本の食文化には、正月に食べるおせちなど、いろいろな行事食があります。旬の食材で春・夏・秋・冬の季節を楽しむことができます。



こんげつ きゅうしよくもくひょう 今月の給食目標



かつ た
11月：よくかんで食べよう。

《よくかんで食べることの効果》

11月8日は、いい歯の日です。

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音はっきり
- ぜ 全力投球
- の 脳の発達
- いー 胃腸快調
- が がん予防
- は 歯の病気の予防

ひとくち 一口15回、できれば30回以上
かんで食べましょう！

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

ミルクおから ～給食レシピ紹介～

＜材料 4人分＞

- おから・・・60g
- 鶏ミンチ・・・80g
- 玉ねぎ・・・80g (中1/3玉)
- 人参・・・30g (中1/3本)
- ねぎ・・・20g (4本)
- みず・・・50ml
- 砂糖・・・小さじ2
- 濃口しょうゆ・・・大さじ1
- 塩・・・1つまみ
- 牛乳・・・大さじ2
- クッキングチーズ・15g

＜作り方＞

- 人参、玉ねぎは粗みじん切り、ねぎは小口切りにする。
- 熱した鍋に油(分量外)をしき、鶏肉を炒める。
- 人参、玉ねぎを加えて炒める。
- おから、水を加え、混ぜ合わせる。
- 砂糖、濃口しょうゆ、ねぎを加え、煮る。
- 牛乳、チーズを加えて混ぜ、ひと煮立ちさせた後、塩で味を調える。

♪しっとりとしていて、食べやすいおから料理です♪