

11月給食だより

令和2年10月30日

陸別町給食センター

和食のよさについて

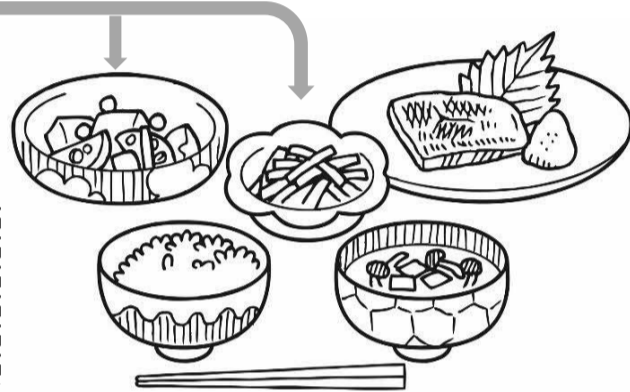
日本では昔から米を中心に、魚や肉・野菜・海藻・豆類・果物などのさまざまな食材を組み合わせる『日本型食生活』を営んできました。2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された『和食』は、世界に誇れる『日本の伝統的な食文化』です。和食には季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。和食のよさを知って受け継いでいきましょう。

和食の基本『一汁三菜』

『一汁三菜』とは、ごはんと汁物に3つのおかず（主菜・副菜2品）を組み合わせた献立のことです。

副菜
野菜・きのこ等
ビタミンやミネラル、食物せんいがたっぷりとれます。

主食
ごはん
エネルギー源となる炭水化物がとれます。



主菜
魚、肉、卵、豆・豆製品
体をつくるたんぱく質がとれます。

汁物
水分を補います。
だしのうま味を味わいましょう。

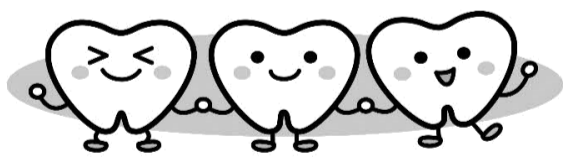
さまざまな食品を料理に使うことによって、栄養素をバランス良くとることができます。

『日本型食生活』(和食)の利点

- ◇季節の食材を取り入れることで、食事で旬を感じるができる
- ◇地域には、それぞれの特性を活かした食材や食品があり、地域ごとの特産物や郷土料理を知ることができる
- ◇昆布でだしをとるなど、昔から食材のうま味を引き出す調理法や料理がたくさんある
- ◇焼く・蒸す・煮る・生食などの調理法・食べ方が多くある
- ◇発酵食品や乾物など、保存性に優れた日本独特の調理法がある



11月8日 いい歯の日



むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、早めに治療しましょう

よくかんで食べる かむかむ	おやつをダラダラ食べない	飲み物は甘くないものを選ぶ 水、茶	食べたらしっかり歯をみがく
------------------	--------------	----------------------	---------------

献立のお知らせ

13日：肉みそビビンバ

給食で人気のビビンバ。今回はみそ味にアレンジします。ごはんの上に、肉みそ、野菜のナムルをトッピングしてよく混ぜて食べましょう。「ビビンバ」の名前の由来は、韓国語で「ビビン」が「混ぜる」こと、「バ(パ)」が「ごはん」のことを言うそうです。

19日：バジル長いも

11月より川西長いもが解禁になり、収穫を迎えます。長いもは、免疫力を高める効果があるので、かぜ予防にはピッタリの食べ物です。給食では、長いもを素揚げして、バジルと塩で味付けします。お楽しみに！

24日：和食の日給食

11月24日は、「いい日本食の日」ということで「和食の日」とされています。和食といえば、だしのうま味。給食では、汁ものや煮物に、昆布・かつお節・煮干しを使って料理に合わせただしをとっています。日々の給食で、だしのうま味を感じてみてください。