

11月食育だより

木々の葉が色づき始め、秋の深まりを感じるころとなりました。
朝晩の冷え込みで体調を崩すことのないようバランスのとれた食事を心がけ、体調管理に十分注意しましょう。

和食のすすめ

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいると言われる中、平成25年12月に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録が決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた食べることに関する日本人の習わしであり、右の4つの特徴として挙げられています。

給食でも、ご飯を主食とした和食を中心に行事食や郷土料理を取り入れ伝統的な食文化を伝えていきます。ひと月の給食回数の半数は和食の献立となるようにし、季節の食べ物を積極的に使用しているため年に一度しか登場しないメニューもあります。

11月24日の和食の日の給食は、「かてめし・いかのかりん揚げ・さつまいものみそ汁」の和食献立です。

「和食」の特徴	
多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス
自然の美しさや季節のうつろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり



一般社団法人和食文化国民会議が制定

今月の給食より

- 行事食等 彩の国ふるさと学校給食月間 地場産物活用ウイーク いい歯の日(かみかみ献立)・・・8日
- 季節の料理 もみじごはん、けんちん汁、栗ごはん、大根と里芋の煮物、小江戸カレーライス
- 地元の料理 飯能すいとん
- 地場産物(飯能市産) 米、大豆、狭山茶
- 旬の食材 さつまいも、里芋、にんじん、ほうれん草、ブロッコリー、きのこ、柿、りんご、みかん

彩の国ふるさと学校給食月間、地場産物活用強化ウイーク

埼玉県では食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、地元産の食材を取り入れた給食による郷土学習を行うなど地元産食材の一層の活用を図るとともに、地元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。特に第3週は「地場産物活用強化ウイーク」とし重点的に実施しています。15～21日は埼玉県の郷土料理やB級グルメ、地元の食材を使った給食です。

- 15日 和風しゃくし菜スパゲティ
- 16日 飯能すいとん
- 17日 狭山茶揚げパン
- 18日 高麗鍋
- 21日 小江戸カレーライス

小学校読書月間

小学校では11月の1ヵ月間を「読書月間」とし、児童が本に親しむ機会を増やし、読書の楽しさ、すばらしさを体験させる取り組みをしています。給食でも物語の世界を身近に感じるよう絵本の中に登場する料理を再現しました。

- 2日 14ひきシリーズ「14ひきのかぼちゃ」「14ひきのあさごはん」からかぼちゃコロッケ、きのこのスープ
- 9日 ルルとララのおかしやさんシリーズ「ルルとララのスイートポテト」からスイートポテト
- 25日 「はれときどきぶた」からえんぴつ天ぷら(チーズとレーズンのサクサク揚げ)

11月8日は「いい歯の日」です。食事をおいしく食べるために歯の健康は欠かすことはできません。80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという「8020運動」が推奨されています。20本以上の歯があるとほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、味を楽しみながら食べることができるそうです。丈夫な歯を作るには、肉などの柔らかいものよりも骨まで食べられる小魚や豆類・食物繊維の多い野菜など硬いものをよく噛んで食べるのがよいとされています。8日の給食は「肉うどん・かみかみかき揚げ・りんご」のかみかみ献立です。かき揚げはいか・ごぼう・大豆・枝豆・ひじきの噛み咽えのある食材を使って作ります。

旬の食材

【くり】

栗は縄文時代の人々が主食として食べていて、青森県の三内丸山遺跡からも栗の化石が出土しています。年間平均気温が15℃前後・最低気温が-20℃にならないところであればどこでも栽培が可能のため、日本のほぼ全域で見ることができます。生産量は茨城県・熊本県・愛媛県・岐阜県・埼玉県の順に多く、学区である白子地区にも栗の木がたくさんあります。また、栗は実を食べるだけでなく花は蜂蜜を取るためにも利用されます。

