

きゅうしよくだより

令和5年(2023年)11月号
千里新田小学校 栄養教諭

11月24日は、和食の日です。
(いい) (にほんしよく)

和食はかせになろう!



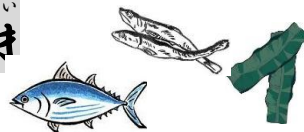
和食とは?

「和食=日本人の伝統的な食文化」として、2013年ユネスコ無形文化遺産に登録されました。「一汁三菜」を基本とし、栄養バランスがよく健康的な食生活は肥満防止や長生きにつながります。自然を尊ぶ日本人が作り上げてきた和食のよさを見つめましょう。

世界に誇れる 和の食材

その1 だし

かつお、昆布、煮干しなどがもつ天然の“うま味”は、素材の本来のおいしさを引き立てる影の主役です。給食のように、天然の食材からしっかりだしをとることで、塩分控えめでもおいしい味に!給食では、削り節、昆布、煮干しを使い分けています。ミネラル(無機質)も豊富なので、汁も最後まで残さずしっかり栄養にしましょう。



その2 みそ

みそは、大豆・こうじ・塩で作られる、伝統的な発酵食品の一つです。「miso soup(ミソスープ)」として、海外ではみそ汁の人気が高まっています。熟成期間が短いものから順に、「白みそ、淡色みそ、赤みそ」という種類がありますが、給食のみそ汁には、色の濃い「赤みそ」を使っています。



その3 こめ

和食の主食としても欠かせない米は、エネルギー源である炭水化物のほか、たんぱく質やビタミンなども含みます。噛むほど甘みが増し、飽きのこない味…“米のおいしさは、食事のおいしさを決める”のではないのでしょうか。



食生活の変化により、米の消費量(食べられている量)は年々減っています。

*1965年117kg(約3.8杯/日) → *2020年51kg(約1.7杯/日)

(「令和2年度農林水産省食料需給表」より) あらためて、お米のよさを見なおしたいですね。

給食委員会 後期目標



そこに愛はあるか?

~食品ロスを減らし、食器をきれいに~

自分のかたづけかたを チェックしましょう!

- *食器の高さは、そろっていますか?
- *おたまやトングは、正しい場所にありますか?
- *スプーンやおはしの向きは、そろっていますか?
- *食器の中に、食べカスがのこっていませんか?
- *おぼんの上にごみはのこっていませんか?

ニュース!

新米の季節です!

12月から給食で使うお米は、新米になります。品種は、今の北海道産「ななつぼし」から鳥取県産の「きぬおすめ」に変わり、12月から来年11月まで使用予定です。

「吹田市米」が登場!

地産地消の一環として、12月から2月の間は、「吹田市米」(ヒノヒカリ)を15回程度使用します。



吹田市保健給食室ホームページ

かるしおアレンジメニューとは

国立循環器病研究センターの「かるしお手法」を取り入れるなどをした減塩を意識したアレンジ献立です。従来の給食で提供していた献立のアレンジや、国循のかるしおレシピを給食用にアレンジしたものなどがあります。

詳細については、吹田市のホームページをご覧ください。



かるしお大戦略の取り組みの一環として、保護者対象の意識調査を実施しています。

右記の二次元コードから回答、ご協力をお願いします。(回答時間は5分程度です)

