

11月給食だより

越前市大虫小学校

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、一日の気温の変化が大きくなっていきます。朝起きるのがつらい季節ですが、温かい朝食を食べて元気に登校しましょう。

「和食」を見直そう!

「和食」とは、ただ単に料理のことをいうのではなく、日本の豊かな自然から生まれ育まれてきた「食文化」のことをいいます。ユネスコの無形文化遺産に登録されていて、世界からも注目されています。しかし、最近では日本でもパンやめん類を食べる家庭が多くなり、この食文化が失われつつあることから、和食のよさについて見直し考えていくことが必要です。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

- 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う
- はしを正しく使って食べる
- ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる
- 伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる
- 旬の食べ物を味わう

11月24日

【献立】

ごはん 牛乳

はたはたのからあげ

きりぼだいこん 切干大根のごま炒り煮

あげのみそ汁

だしのうま味をあげわってね♪

和食に欠かせないお米

お店に並んでいるお米に「新米」の表示が自立っていますね。お米は昔から日本人の食事に欠かせないものです。ご飯を主食として主菜、副菜をそろえ、栄養バランスのよい食事にしましょう。

また、お米はごはん以外にも、もちやだんごなどさまざまなものに加工されていますね。



福井県のブランド米

いちほまれ

11月14日～18日に登場するよ!

6年の歳月をかけて開発され、「日本一おいしい、誉れ高きお米」

になってほしいという思いが込められています。



食育チャレンジ

食べる力・元気な体を作る力 / 主食・主菜・副菜のメニュー

右の絵の中から、「主食」「主菜」「副菜」になるメニューを選び、番号を書きましょう。

主食・・・

主菜・・・

副菜・・・

「主食」 ごはん、パン、めん類など炭水化物の多いもので、おもにエネルギーのもとになるよ。

「主菜」 魚、肉、卵、大豆製品などたんぱく質の多いもので、おもに体をつくるもとになるよ。

「副菜」 野菜、海そうを中心としたもので、おもに体の調子を整えるよ。

9① 7① 2① 0① 7① 9② 幸 9⑤ ⑥ ⑤ ④ 幸 1① 8③ ① ④ ⑤ ②