

食育だより

令和5年11月21日発行
毎月19日は食育の日
所沢立北野中学校
栄養教諭 M・M

今月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。学校給食における地元食材の一層の活用を図るとともに、地場産食材や郷土料理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しています。活動のひとつとして、所沢市の特産品である里芋を使った「所沢里芋うどん」「里芋の煮物」やお茶を使った「ほうじ茶プリン」を取りいれました。このように、給食の食材・献立内容で地産地消・郷土料理を身近に感じてもらえるような取り組みをしています。

今後とも給食へのご理解・ご協力をお願いいたします。

～彩の国ふるさと学校給食月間の取り組み～

今月は、毎日食べている給食について見直しや理解を深めてもらえるように、食育掲示板で『地場産食材カード』を掲示しています。この活動を通して、食への興味・関心を深めてもらえるとうよいと思います。

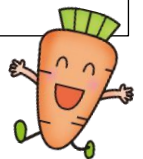
食育掲示板



小松菜メンチカツのほかにも

- ・若獅子カレー
- ・里芋コロッケ
- ・さつまい
- ・ほうじ茶プリンなど

たくさんのご当地メニューが今月は入っています。



めくと!!

地場産食材がでできます。

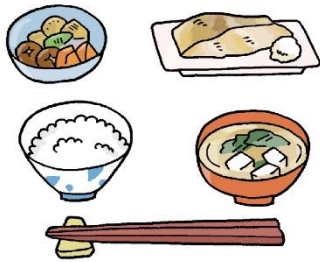


(いいにほんしょく)
～11月24日は、和食の日～

11月24日は和食の日です。学校給食でも和食の日となっています。一汁三菜とよくいわれますが、給食では、「ご飯・牛乳・高野豆腐のうま煮・厚焼き玉子・キャベツの昆布あえ」です。残念ながら、食器がないため、一汁の「三菜」になっています。ぜひ、ご自宅の食事で一汁三菜をめざしてみてください。

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事、自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



「和食」の4つの特徴

- 1 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
- 2 バランスがよく健康的な食生活
- 3 自然の美しさの表現
- 4 年中行事との関わり



和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

今月のレシピ紹介

今月は、埼玉県で紹介しているレシピをお伝えします。埼玉県では、朝食についての取り組みをおこなっています。その取り組みとは、「毎日朝食を食べる児童生徒の割合90%を目指す」です。これにもない、埼玉県の教育委員会HPで朝ごはんレシピを紹介していますので、ぜひ確認して、ご活用ください。

★埼玉県では、「毎日朝食を食べる児童生徒の割合90%」を目指しています★

◆令和4年度 小6 85.4%
中3 79.6%

※文部科学省「全国学力・学習状況調査」の「朝食を毎日食べていますか」という質問に対して、「している」と回答した割合

埼玉県教育委員会HPでは、「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」などの資料を見ることができます。



気になるレシピや、食について知りたいことがありましたら、気軽にリクエストしてください。