



朝夕が急に肌寒くなってきました。これからの寒さに負けないためにも、栄養・運動・休息の3つが大切です。早寝・早起き・朝ごはんをバランスよく食べて、規則正しい生活が送れるように、心がけましょう。



いい にほんしょく わしょく  
11月 2 4 日は「和食の日」

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」には次のような特徴があります。

- ①多様で新鮮な食材を使い その味わいを活かす  
日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。
- ②健康的な食生活を営む  
和食は栄養バランスをとりやすく、だしのうま味により、動物性油脂や食塩のとり過ぎをおさえることができます。
- ③自然の美しさや 季節の変化を楽しむ  
季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。
- ④自然の恵みに感謝する  
正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。

地場産物紹介 ～ 新米 ～



竹原では、あちらこちらで田んぼを見ることができ、収穫時期になると黄金色をした稲で、とてもきれいな風景が広がりますね。米の収穫は、早いところでは9月頃からはじまり、その年に収穫した12月までの米を新米と呼んでいます。給食は年間を通して竹原産の米を使っていて、11月頃から新米を食べることができます。米作りは、昔に比べると機械化が進み負担が減っていますが、それでも30を超える手間がかかると言われています。稲刈りをした後も乾燥、もみ殻をとり玄米にするなど白米にするための手間と時間がかかっています。



よくかんで食べよう



11月8日は「いい歯の日」です。  
歯は生活する上で、大切なもので、食べるためだけでなく、スポーツをする時や話をするにも影響をあたえます。  
よい歯を作るために、食べ物をしっかりかんで食べるのは、とても効果があります。  
よくかんで食べると、だ液がたくさん出ます。そのだ液が、むし歯菌の動きをおさえてくれるので、むし歯になりにくいのです。  
よい歯をつくるために、よくかんで食べるようにしましょう。  
そのためには、やわらかい食べ物ばかり食べていては、かまずに飲み込んでしましまうので、かみごたえのある食べ物を意識して食べ、かむ習慣をつけましょう。



朝ごはんレシピ

☆ちりめん佃煮 [4人分]

材 料	分量	作り方
ちりめん	30g	① 干し椎茸は水に戻して、細切りにする。 ② 鍋にちりめん、干し椎茸、調味料と水を入れて弱火で煮る。 ③ 汁気がなくなったら、かつお節といりごまを入れてさっと混ぜる。
干し椎茸	2枚	
かつお節	小1袋	
いりごま	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1/3	
みりん	小さじ1	
酒	小さじ1/2	
水	大さじ3	

毎日食べるとカルシウム補給になります。たくさん作って常備してもいいですね。

