



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 24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

和食は栄養のバランスを取りやすく、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。



～給食はだしのうま味を

子供たちに伝えています～

竹原市の給食は、和風の汁物だけでなく、洋風のスープにも昆布とかつお節の合わせだし、または煮干しのだしをとってつくっています。

カレーは、市販のルーは使わず、昆布とかつお節でだしをとり、カレー粉など数種類の調味料を入れてつくっています。

天然のだしをとり、うま味のおいしさを子供たちに伝えています。



釜で、昆布と削り節でだしをとっています。

食育のすすめ 丈夫な歯をつくるために！

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は、歯の健康が大切です。丈夫で健康な歯を作るためには、栄養バランスがよい食事を基本に、エナメル質の主成分であるカルシウムを意識してとることも大切です。

カルシウムを多く含む食品



長崎県の郷土料理 貝雑煮（4人分）

材 料	分量	作り方
鶏肉	60g	① 昆布・削り節でだしをとる。
かまぼこ	40g	② 鶏肉は小さめの角切り、かまぼこ・にんじんは、いちよう切り、白菜は2cm幅位に、ねぎは小口切りにする。
高野豆腐細切り	5g	③ だし汁に鶏肉・にんじん・はくさいを入れて煮る。
冷凍白玉団子	12個	④ 高野豆腐・白玉団子・細切り昆布・調味料を入れる。
細切り昆布	1.2g	⑤ かまぼこ・ねぎを入れて仕上げる。
はくさい	1枚	
にんじん	30g	
ねぎ	20g	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	小さじ1	
塩	少々	
だし昆布	適量	
だし用削り節	適量	
だし汁	600cc	

