



給食だより

令和5年11月
池子小学校

「秋の日はつるべ落とし」とはよくいったもので、日暮れが驚くほど早くなりました。木の葉が色づき、秋の深まりを感じます。



日本型食生活を見直しましょう

11月24日は「和食の日」。日本型食生活は、一汁三菜または一汁五菜が基本になっています。ごはんのみそ汁におかずが三品、または五品が日本人の昔からの食生活でした。おかずが五品という和多いように思いますが、季節の野菜の漬物や佃煮、煮豆などの常備菜も一品のおかず数に数えます。

「日本型食生活」のよさを振り返り洋風化されている私たちの食生活を見直すきっかけの日にしたいですね。

感謝して食べよう

11月23日の勤労感謝の日にもなると、11月の給食目標は「感謝して食べよう」です。食べ物を作ってくれる人、野菜を育ててくれる人、魚をとってくれる人、運んでくれる人、そして食べ物の命をいただくことに感謝の気持ちを込めて食事をし、食べたもので自分の体ができていることを忘れないでほしいと思います。「もったいない」という思いが、「残さず食べよう」につながり「しっかり食べよう」になって欲しいものです。

ご家庭でも「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶がしっかりできるよう、心がけていただきたいと思います。

旬の食材「白菜」



鍋ものが美味しい季節になりました。鍋に欠かせない冬の代表的な野菜といえば白菜です。「白菜」という字は白い部分が多いのでこの名前がつけました。味にクセがなく、加熱することでうまみや甘味が増す白菜は、鍋のほか煮物・炒めもの・おひたしや漬物・サラダにして生でもおいしく色々な料理にして食べられます。

風邪にかかりにくくするビタミンCがたくさん含まれているので、野菜の少ない冬には大切なものです。これから霜がおりる季節にとれる白菜が旬の野菜で美味しいです。

巻がしっかりして、ずっしりと重いものを選びましょう。

丸ごと購入したら、新聞紙などで包み風通しの良いところで、カットされているものはラップをかけ冷蔵庫の野菜室に入れ保存しましょう。