

令和4年度

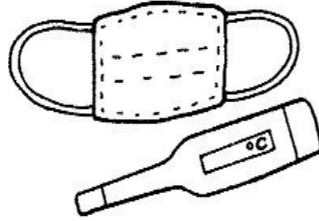
11月給食だより



五泉市立五泉南小学校



「かぜは万病のもと」とよく言われます。かぜの症状のほとんどは自然に治りますが、こじらせてほかの病気を引き起こすこともあります。また、同じような症状でほかの病気の場合もあります。かぜをあなどらず、栄養を適切に摂取してしっかりと予防をしましょう。



今月のめあて 和食や郷土料理について知ろう

和食のよさを知ろう！受け継ごう！

11月24日は、1（い）1（い）2（にほん）4（しょく）の語呂合わせで、「和食の日」です。2013年、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に認定されました。これには4つの特長があります。



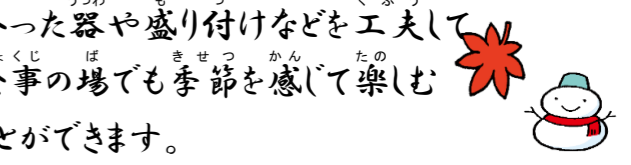
新鮮で豊かな食材

日本は海、山、川、里などの自然に恵まれ、各地で米や野菜、魚などの新鮮な食材がとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。



季節感

四季折々の旬の食材を使い、その季節に合った器や盛り付けなどを工夫して、食事の場でも季節を感じて楽しむことができます。



栄養バランス

一汁三菜を基本とした和食は、栄養バランスがよく、だしのうま味により、動物性油脂や食塩のとり過ぎを防ぐことができます。



年中行事と食

正月や節句、十五夜などの年中行事は、健康や豊作を願うもの。家族や地域で受け継がれ、食の時間を共有することで絆を深めてきました。



11月8日はいい歯の日

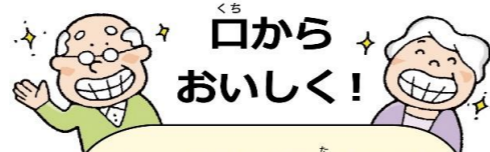


80歳で20本の歯を



「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みを「8020運動」といいます。生涯にわたって自分の歯を残すためにも、子どものうちから歯と口のケアをしていきましょう。

年をとっても



口からおいしく！
しっかりかんで食べることは生涯にわたっておいしく食べるために大切です。かみごたえのある食べ物を意識して食べ、食後は歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

【かきあえなます】

材料（約4人分）

- | | | | | | |
|-------------|--------|------------|---------|--------|---------|
| • 干しいたけ | 2g | ⇒水に戻し、スライス | • きゅうり | 60g | ⇒輪切り |
| • にんじん | 20g | ⇒せん切り | • れんこん | 60g | ⇒いちょう切り |
| • つきこんにゃく | 60g | | • かきのもと | 8g | ⇒がくを取る |
| • しょうゆ | 小さじ1/2 | A | • 茹で用の酢 | 適量 | |
| • さとう | 小さじ1/2 | | • 白すりごま | 6g | |
| • みりん | 小さじ1 | | • 白ねりごま | 4g | |
| • 干しいたけの戻し汁 | 適量 | | • さとう | 小さじ1/2 | B |
| | | | • 酢 | 小さじ1/2 | |
| | | | • しょうゆ | 小さじ1 | |
| | | | | • 塩 | 少々 |

作り方

- 干しいたけ、にんじんを切り、つきこんにゃく、Aと一緒に鍋で煮て冷ます。
- れんこん、かきのもとと酢を入れたお湯で茹でて、冷ます。きゅうりはお湯で茹でて、冷ます。
- Bを混ぜ合わせておく。
- ①と②、Bを混ぜ合わせたら、できあがり。

給食&朝ごはんレシピを掲載中！
ぜひ下のQRコードをご活用ください



にこサポ



五泉市子ども課



献立表に塩分表示があります

給食の献立は、和食献立が多いです。和食の良さのひとつである、だしの味を生かし、適塩になるように献立を考えています。献立表に塩分の記載があるのでご覧ください。だしの活用以外にも、酸味や香辛料といった味付けの工夫などを行い、おいしく食べられるようにしています。

給食の塩分摂取量は、
小学校 1.7g未満
中学校 2.3g未満
を目指しています。

わたしたちのまちの郷土料理は？

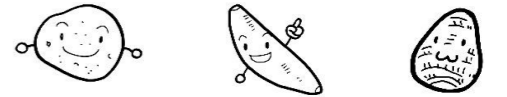
郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、その土地にあった食べ物として受け継がれてきました。自分が生まれ育った土地の郷土料理にはどんなものがあるか、調べてみましょう。

☆クイズ その1☆

新潟県の郷土料理のひとつ「のっぺ」は、地域によって切り方に違いがあります。五泉市に伝わるのっぺは、材料を何切りにするのでしょうか？
①ひょうし切り ②くし切り ③いちょう切り

☆クイズ その2☆

五泉市の郷土料理である「いもみそ」の主な材料は次のうちどれでしょうか？
ヒントは、五泉を代表するおいしいお芋です！
①じゃがいも ②さつまいも ③さといも



〒977-0001 五泉市 五泉南小学校