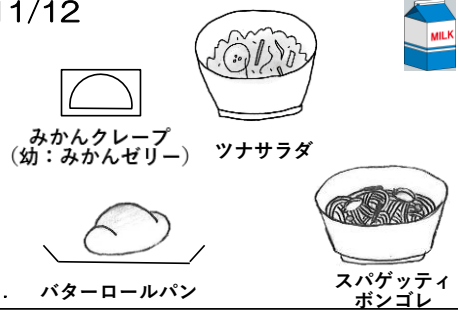


# 食育だより

令和3年11月

## ◇ リクエスト献立の紹介 ◇

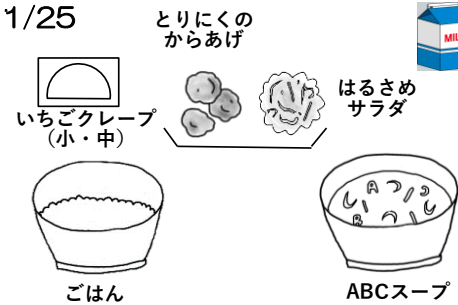
11/12



### 善通寺市立筆岡小学校

みんなが好きなものと栄養バランスに気をつけて洋食メニューを組み合わせました。バターロールパンとスパゲッティボンゴレで黄のグループ、ツナサラダで赤・緑のグループの栄養が摂れるよう整えました。デザートには今からおいしくなるみかんを使ったクレープを選びました。

11/25



### 多度津町立白方小学校

献立のテーマは「みんな大好き給食セット」です。みんなの大好きなメニューを組み合わせて、栄養もかたよらないようにしました。この献立にも使われている鶏肉には「たんぱく質」という成長期に欠かせない栄養素が含まれています。

### 学校給食レシピ



**大根のそぼろ煮**  
旬をむかえる大根を使った体の温まる1品です。

材料 (4人分)

- ・鶏ひき肉 60g
- ・酒 小さじ1
- ・大根 1/5本
- ・にんじん 1/3本
- ・厚揚げ 120g
- ・しょうが(おろし) 2g
- ・葉ねぎ 12g
- ・油 小さじ1
- ・濃口しょうゆ 小さじ2
- ・ざらめ糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ1/3
- ・かつお節 2g
- ・でんぷん 小さじ1

作り方

- ① かつお節でだしをとっておく。(150~200ml程度)
- ② 材料を切る。  
大根・にんじん…いちよう切り  
葉ねぎ…小口切り 厚揚げ…食べやすい大きさ
- ③ 鍋に油、しょうが、鶏ひき肉、酒を入れていためる。
- ④ ざらめ糖、濃口しょうゆを1/3加えて鶏ひき肉に味を付ける。
- ⑤ 大根、にんじん、だしを加える。
- ⑥ 厚揚げを加え、ざらめ糖、濃口しょうゆの残り、みりんを入れて煮る。
- ⑦ 水溶きでんぷんを加え、葉ねぎを入れたら完成。

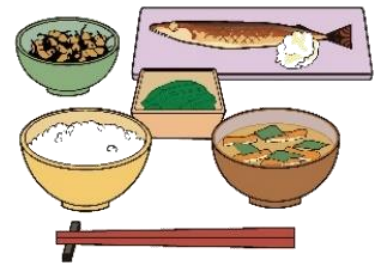


日本人の伝統的な食文化である「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか。近年、ライフスタイルの変化により、この食文化が失われつつあります。学校給食では、行事食や郷土料理を取り入れて、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

### 「和食」の特徴

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり

11月24日「和食の日」



### 家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

### 目指せ「はし名人」

和食に欠かせない「おはし」

ぜひ、この機会にいろいろなマナーを見直してみませんか？

**×「嫌いばし」~やってはいけない、はしの使い方**

<p>たてばし</p>	<p>わたしばし</p>	<p>さしばし</p>	<p>よせばし</p>	<p>なみだばし</p>
<p>まよいばし</p>	<p>もちばし</p>	<p>ひろいばし</p>	<p>ねぶりばし</p>	<p>たたきばし</p>