



# 11月 食育だより

平成30年度  
幸手市立吉田小学校

11月の給食目標 ふるさとの味を知ろう

毎月19日は食育の日

## 給食で食べる郷土料理

10日 呉汁(県内全域)



大豆をすりつぶしたものを「呉」とい  
い、野菜とだし汁と一緒に入れた味噌汁  
です。大豆は栄養がバランスよく含まれ  
た食品です。骨を丈夫にするカルシウ  
ムもたくさん含まれています。

21日 ゼリーフライ(行田市)

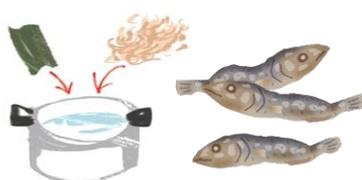


小判型をしていることから、「銭フライ」と呼ばれ、  
なまって「ゼリーフライ」と呼ばれるようになりまし  
た。おからとじゃが芋、長ねぎをよく混ぜて油で揚げ  
た、衣のないコロッケのような料理です。おからは  
お腹の調子をよくする食物繊維が豊富です。

## 和食の日(11月24日)

### 日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化を守り 受け継いでいくことの大切さについて考える日

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、旬の食材やうま味  
に富んだだしや発酵食品を活用し、ご飯を中心とした栄養バランス  
に優れた献立が特徴です。地域に伝わる郷土料理や季節感を取り込ん  
だ行事食など、世界に誇るべき食文化です。



給食では、かつお節や煮干しでじっくりだしをとって  
います。だしの味をかきこめる事で、塩分を減らしても美味しく食  
べる事ができます。子供の頃からだしの味を知ること、薄味  
に慣れ将来の成人病を予防することができます。

22日は「和食の日」献立です。  
平成30年度学校給食調理コンクールで幸手市の栄養士が  
賞を頂いた献立です。畑のお肉のコーンむし、まごは(わ)や  
さしいおひたし、幸手がいっぱいごまみそ汁です。

かつお節のだしを使い、和食の基本である「だし」がきいた  
給食を味わいます。ご家庭でも和食を見直すきっかけになれ  
ばと思います。



「まごは(わ)やさしい」という言葉をご存じですか？  
毎日の料理にこれらをまんべんなく使うだけで、自然と栄養バランスのよい食事ができあがり  
ます。「まごは(わ)やさしい」を合言葉に健康的な食生活をはじめよう。

**まめと大豆から  
できる食品**  
大豆、豆腐、油あげ、納豆、みそ  
卓月ごはんを  
ごはん食に  
すると、とりやすい  
みそ汁

**ごま！ごま**  
ごまは消化にいいので  
必ずすりつぶして食べよう  
「食卓にごますり機を！」  
いろいろなものにかけてみよう

**は(わ)かめなどの  
海そう**  
のり  
わかめ、ひきき

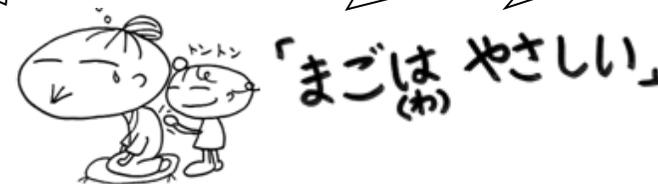
**やさしい**  
色の濃い野菜を  
すすんで食べよう

**さかな**  
背の青い魚も！  
いわし、あじ、サマ、さば  
にしん、カツオ、まぐろ、じゅん

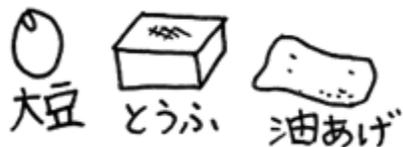
**しいたけなどの  
きのこ**  
しいたけ、きのこ類  
ほしいたけ  
カルシウムビタミンDで  
骨しょう症予防

**いも**  
じゃがいも、里いも  
さつまいも、長いも

毎日食べよう



「ま」ごま



「ま」×「わ」×「や」×「し」×「い」

昔から食卓に並ぶ定番料理。しみじみとした美味しさの中には、大豆に油揚げ、海藻類のひじき、にんじんなどの野菜、干しいたけ、いも類のこんにやく、と5種のまごわやさしいが入っている。

**「ま」**

大豆 豆腐 油あげ

な、とう みそ

朝ごはんもごはん食にする、と、りやすい

イソフラボン 更年期障害予防  
マグネシウム 心臓病予防

みそ汁

**「ご」**

ごまは消化にくいので必ずすりつぶして食べよう

「食卓にごますり機を！」

いろいろなものにかけてみよう

ゆでやさい ごはん ドレッシング

悪玉コレステロールをへらし 血液サラサラ

**「は(わ)」**

京都市では8のつく日は「あらめ火欠き」

こちらも定番のおかず。豆腐、お好みの野菜、干しいたけを炒め合わせたもの。あさりの水煮を混ぜ込めば、「さ」も摂取できて味わいも深くなる。

毎日少しずつ食べよう

肩こり防止 カン予防

**「や」**

色のこい野菜をすずんで食べよう

にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、トマト、ほうれん草、小松菜、春菊、ねぎ、パセリ

まごわやさしい(まごわやさしい)という言葉を「ごまごわやさしい」といって言葉をごまごわやさしい(まごわやさしい)に実践できる食事の考え方を紹介します。

**「さ」**

背の青い魚も!

いわし、あじ、サマ、さば、にしん、カツオ、まぐろ、じゆん

EPA... 血管の病気を予防  
DHA... 脳の働きをよくし記憶力を高める

カルシウムたっぷり

**「し」**

干しいたけ、きのこ類

「ま」×「ご」×「わ」×「や」×「し」×「い」×「こ」

ほしいたけ、かたくり、たけのこ、椎茸、しいたけ

骨そしょう症予防

食糧増進、便秘予防

なごい味噌汁の完成だ。きのこを入れよう

**「い」**

いも類

さつまいも、里いも

ビタミンC

食物せんい 便秘予防

意識しないととりにくい食品

「いも」たべなくちゃ!

「まごわやさしい」という言葉を「ごまごわやさしい」といって言葉をごまごわやさしい(まごわやさしい)に実践できる食事の考え方を紹介します。。、「まごわやさしい」を合言葉に健康的な食生活を始めてみよう。ひじきの煮物



健康的な食生活を始めてみよう。ひじきの煮物