

# 給食だより 11月号

肌寒い日が増え、冬の訪れを感じる季節になりました。朝晩の寒暖差や日中の気温の差が大きいと体調を崩しやすくなります。温かい料理やからだの温まる野菜類を食べ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

## 「和食」の心を知ろう



11月24日は「いにほんしょく」の語呂合わせで、「和食の日」とされています。日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、世界からも注目を集めています。

この機会に和食の文化や大切さを再確認するきっかけにしてはいかがでしょうか。

### <和食の4つの特徴>

- ・素材そのものの味を生かす
- ・栄養バランスのとれた健康的な食事
- ・自然の美しさを表現
- ・年中行事との関わり

## 食事に『ま・ご・わ・や・さ・し・い』を

「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を覚えやすく並べたものです。毎日の食事にまんべんなく取り入れ、栄養バランスを整えましょう。

- ま** め  豆類・豆製品（大豆、豆腐、納豆など）
- ご** ま  種実類（ごま、ナッツ類）
- わ** かめ  海藻類（わかめ、ひじき、のり、昆布など）
- や** さい  野菜類（緑黄色野菜、淡色野菜）
- さ** かな  魚介類（魚、小魚、貝など）
- し** いたけ  きのこと類（しいたけ、しめじ、えのきなど）
- い** も  いも類（じゃがいも、さつまいも、里芋など）

### 魚の竜田揚げ

【材料】（幼児1人分）

- ◆メカジキ 60g
- ◆しょうが 1g
- ◆酒 1g
- ◆しょうゆ 2g
- ◆片栗粉 8g
- ◆油 揚げ油

【作り方】

- ① メカジキはしょうがのしぼり汁・酒・しょうゆで下味をつけておく。
- ② ①の汁気をきり、片栗粉をまぶして油で揚げる。