

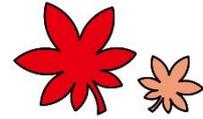
～学び、実践し伝える食育～



ひこ食丸

# 「いただきます」

令和4年(2022年) 11月15日  
彦根市教育委員会



秋の深まりを感じる季節になりました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋など多くの楽しみがある季節です。朝夕の寒暖差が大きくなるこの時期は体調を崩しやすいので、しっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。

## 11月の食育目標・・・和食の良さについて知ろう

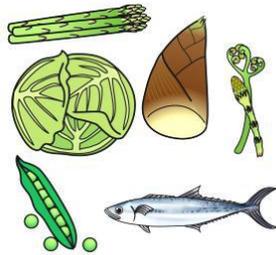
11月24日は、「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く(いい日本食)」と読む語呂合わせから、「和食の日」に制定されています。「和食の日」は、和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。

「和食」とは単なる「料理」ではなく、日本の自然や歴史から生まれ、日本人が昔から受け継いできた食文化です。この機会に、家庭でも和食の良さや食文化について話し合ってみてください。

## 「和食」の4つの特徴

### 新鮮で多様な食材と その持ち味を尊重

日本は、海・山・里と豊かな自然が広がり、各地で多様な食材が用いられています。そのため、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達してきました。



### 年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、お正月などの年中行事と密接に関わって育まれてきました。おせち料理など、自然の恵みである「食べ物」を分け合い、食事の時間を共に過ごすことで家族や地域の絆を強めてきました。



### 自然や季節の移ろいを 表現した盛り付け

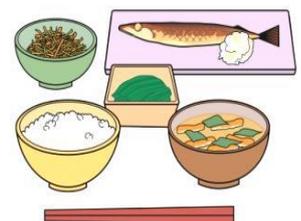
季節の花や葉などを料理にあしらったり、季節に合った器を利用したりすることで、自然の美しさや四季の移り変わりを表現し、季節感を楽しめます。



### 栄養バランスに優れた健康的な食事

「一汁三菜」を基本とする和食の基本スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。

また、「うま味」を上手に使うことで減塩することができ、日本人の長寿にもつながっています。



# つくってみよう!



## ※※ のっぺい汁 ※※



### 材 料 (4人分)

さといも	.....	中2個
にんじん	.....	1/2本
つきこんにやく	.....	60g
かまぼこ	.....	40g
えのきたけ	.....	40g
油あげ	.....	20g
こいくちしょうゆ	..	小さじ1・1/2
うすくちしょうゆ	..	小さじ1・1/2
片栗粉	.....	小さじ2
だし汁	.....	400ml

### 作り方

※11月22日(火)に登場します

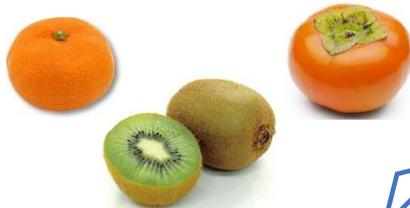
- ① さといもは5mmの輪切りまたは半月切り、にんじん・かまぼこは5mmのいちょう切り、えのきたけは石づきを取り3cm位の長さ、油あげは短冊切りにする。
- ② つきこんにやくは軽く塩もみして、水洗いしておく。
- ③ 鍋にだし汁、さといも、にんじん、つきこんにやくを入れて火にかけ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ③にえのきたけ、かまぼこ、油あげを入れてさらに煮て、しょうゆを入れ、少量の水で溶いた片栗粉で、とろみをつける。

鶏肉や大根、きのこ類なども合います。具だくさんののっぺい汁で寒い時期を元気に過ごしましょう!

## 栄養クイズ

Q. 次のくだもの1個を比べて、一番ビタミンCを多く含んでいるものはどれでしょうか?

- ① みかん
- ② キウイ
- ③ 柿



## 11月の給食で登場する地場産野菜

こまつな・ほうれん草・だいこん・白菜  
にんじん・キャベツ・さつまいも



## 稲枝東小学校の取組

稲枝東小学校では、コロナウイルスの感染が心配される中で、全校の子どもたちが安心・安全に給食を食べることができるよう給食委員会が定期的に食事の様子を確認(黙食チェック)しています。委員会の児童がそれぞれの教室に給食中の様子を見に行き、給食中にしゃべっている人の人数を数え、点数化しています。そして、後日賞状を作って成績が良かったクラスを表彰しています。黙食チェックを始めたばかりのころは、給食中に話をしているクラスが多かったのですが、繰り返しチェックをするうちに静かに食事をする子どもたちの姿が増えてきました。

また、給食委員会で食器の返し方や食事のマナーに関するクイズ動画を作成して放送をするなど、子どもたちが楽しくマナーを覚られるよう取り組みを工夫しています。



答えは③ 柿1個で1日のビタミンCがとれます。