

神田小給食だより 季節を食べる

さいたま市立神田小学校

毎月19日は「食育の日」

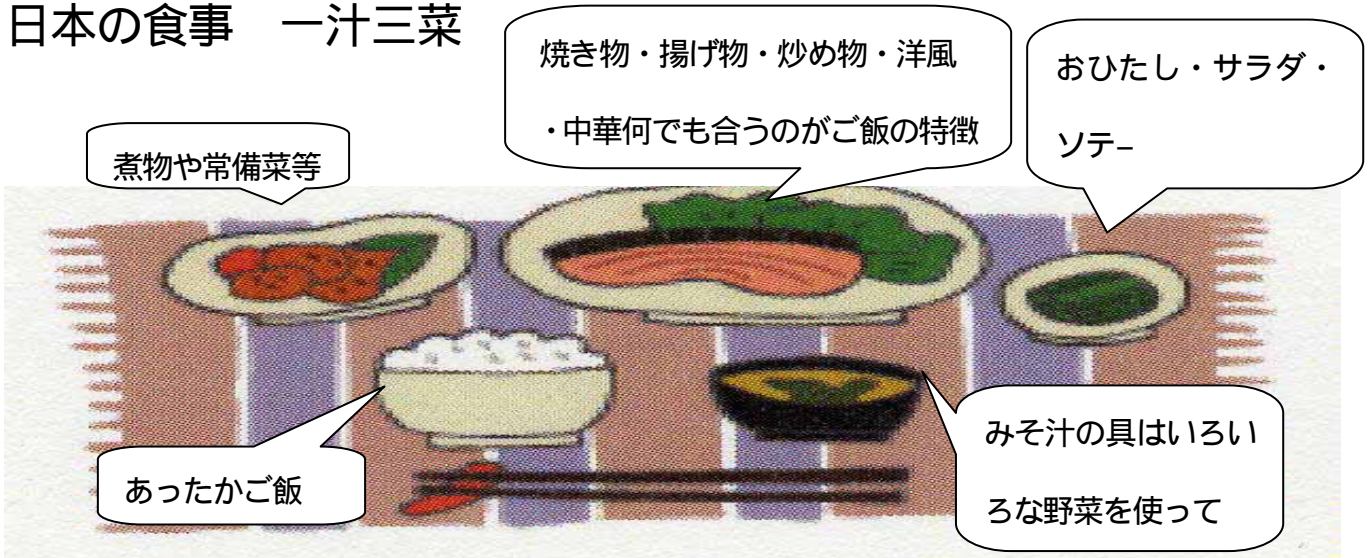
木枯らし一号も吹き、日に日に秋も深まってまいりました。布団からするのがつらい時期ですが、一日の始まり、朝食をとる時間を確保するためにも、いつもどおりの早起きをして、しっかり朝食をとってきてもらいたいものです。かぜに対する抵抗力も全然違います。

8020歯の健康教室

11月2日(水)に歯の健康教室を行いました。歯は言うまでもなく、一度生えかわると新しい歯は生えてきません。一生大切に使うなければいけないものです。小さいうちから正しい磨き方を習慣づけることが大切です。外国では、小さなころの歯の管理は親の責任とも言われます。



日本の食事 一汁三菜



本来の「一汁三菜」は飯、汁、香の物、なます、焼き物、煮物。ご飯と漬物などをのぞいた物をいいますが、これを家庭料理に応用すれば、見た目も栄養バランスもばっちり。家庭料理では、一汁はみそ汁やすまし汁などの汁物、三菜は、主菜と副菜二種類です。

主菜には魚や肉、卵、豆腐などのタンパク質を用い、副菜には野菜や豆、芋、海藻、きのこの等のビタミンや食物繊維ミネラルをとるように組み合わせます。

また、分量は毎日の食事ごとに量るのは難しいので、食器に盛りつけた時の見た目の分量が主食：主菜：副菜が3：1：2の比率になると正しい分量になりやすいといわれます。



正式な本膳料理とはいかないまでも、配膳の仕方ルールがあります。覚えておきましょう。・ご飯は手前左、汁物は手前右、真ん中に香の物、左奥が煮物、右の奥が刺身、最も向こう側に焼き物となります。