



食育だより

平成28年10月号
さいたま市立新和小学校

家庭数配付

だんだんと秋が近づいてきました。食欲の秋です。これから食べ物がおいしい季節です。秋の味覚を探しに行くのも楽しいですね。給食では、10月から地元農家の新米になります。他にも秋の味覚を使った献立をたくさん取り入れています。自然の恵みに感謝し、和食や地域で育まれてきた食文化やを大切にしていきたいと思ひます。

見直そう “和食”

日本伝統の和食は、脳も体もいきいきと元気にさせるすぐれた食事として、今、世界中から注目されています。ご飯を中心に、野菜や魚、海藻類、大豆製品などを組み合わせた伝統的和食スタイルが、見直されています。気がつけばパンや麺類、肉や揚げ物ばかり食べていたという人は少しだけ「和食」を心がけてみましょう。



簡単、チェンジ“和”スタイル!

ハンバーガー ⇒つくね、つみれ	野菜サラダ ⇒おひたし、ひじきの煮物	サンドイッチ ⇒おにぎり、巻きずし
材料を肉からいわし、鶏肉にしてつくねに。また油を使わずに、だし汁で煮てつみれにすれば、さらにヘルシー!	ゆでたおひたしにすれば、生のまま食べるよりもたくさんの量の野菜がとれます。ひじきの煮物はカルシウムたっぷり。鉄もとれます。	おにぎりは腹もちがよく、パワーのもとに。今はメジャーリーグにも大人気とか。のりにもビタミンAや無機質が含まれています。

食事のいろどりに気をつけよう!

野菜や果物のカラフルな色素は、じつは免疫力アップやがん予防に効果があると、注目されています。これらはフィトケミカルといわれる栄養成分です。イソフラボン、ポリフェノール、カテキン、リコピンなど、聞いたことがあると思います。色とりどりの野菜や果物を食べて体が元気になると、嬉しい気分にもなりますね。野菜や果物、牛乳・乳製品、大豆製品、肉、魚、海藻などを上手に取り入れて食事のいろどりを考えることは、健康のみならず食欲も増してくれます。揚げ物など、「茶色の食品ばかり」にならないように、色のバリエーションを豊富に取り揃えて食事を楽しんではいかがでしょうか。



「食生活指針」が新しくなりました!

このたび「食生活指針」が改定されました。「食生活指針」は、平成12年に、旧文部省・厚生省、農林水産省の3省が連携して策定されましたが、この間の食育基本法の制定(平成17年)、和食のユネスコ無形文化遺産への登録(平成25年)などの動きを踏まえ、10カ条の並び順や表現、内容が少し変わりました。指針にそって普段の食生活をふり返り、健康的な食生活を家族でも実践していきましょう。

新・食生活指針

- ①食事を楽しみましょう。
- ②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムをつけましょう。
- ③程度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持をしましょう。
- ④主食、主菜、副菜を基本に、バランスのよい食事をとりましょう。
- ⑤ごはんなどの穀類をしっかり摂りましょう。
- ⑥野菜・果物・牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせましょう。
- ⑦食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて摂りましょう。
- ⑧日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味を継承していきましょう。
- ⑨食料を資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を考えていきましょう。
- ⑩「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。



10月献立の紹介

- *秋の味覚の食材を多く取り入れました。
 - ・新米・きのこ類・栗・さつまいも・里芋・かぶ・かぼちゃ・みかんりんご・鮭・いか・いわし・ハタハタなど
- *11日(火)「ハタハタのから揚げ」「だもこ汁」
- 20日(木)「いものこ汁」などの秋田県の郷土料理を実施します。
 - ・「ハタハタ」は秋田県の魚です。雪が降りだす前に、産卵のために大群で浅海に押し寄せてくることから、「雷魚」とも呼ばれています。「ハタハタ」は、昔の言葉で雷の「ゴロゴロ」という意味だそうです。
 - ・「だまこ汁」は、親から子へ伝えられてきた料理です。ごはんを丸めたおもちを「だまこ」といいます。「だま」というのは、秋田の方言です。
 - ・「いものこ汁」は、秋田県南で主流です。秋田県横手市山内地区は江戸時代から続く「里芋」の産地です。
- *19日(水)「手作りスイートポテト」を実施します。
 - 地元の農家のさつまいも(紅東)を使い、オーブンで焼きます。
- *8のつく日は「もぐもぐランチの日」です。
 - 「よくかんで食べる」を意識した献立です。

●裏面に学校給食食材の産地と食品検査結果8・9月分を載せてありますので、ご覧ください。