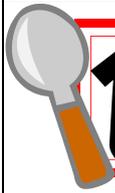


かぞくそろって
はやね、
はやおき、
あさごはん



食育だより



令和4年
11月号

藤尾小学校

おうちのひとと いっしょによみましょう。

11月 バランスのとれた食事をしよう!

☆食育とは、子どもたちが様々な経験を通じて食に関する知識と、食を選択する力を習得し、健全で豊かな食生活を送れる人に育てようとするものです。

朝ごはんパワー!! ~朝食パワーアップ大作戦~

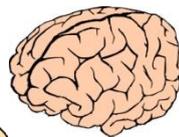
「朝は時間がない。」などの理由から、朝食を食べない人や、偏った食事の取り方をしている人はいませんか。朝食は、みんなが一日を元気いっぱい過ごすためのパワーの源。栄養たっぷりの朝食の大切さを考えてみましょう。

朝ごはんを食べることが大切な理由

1. 体のリズムを整える。(排便も促進)
2. やる気と集中力が出る。(体温が上昇)



3. 脳にエネルギーを補給する。



おうちの人と一緒にクッキングに挑戦!! ~パワーアップ朝ごはんレシピ~

材料・・ごはん	2杯分
卵	2個
カットわかめ	大さじ1
ちりめんじゃこ	大さじ1
ねぎ	少々
中華スープの素	小さじ1
塩	少々
湯	400cc

1. ねぎを細かく切る。卵は溶いておく。
2. 鍋にお湯を沸かし、スープの素、わかめ、ちりめんじゃこ、ごはんを入れ、一煮立ちさせる。卵を回し入れ、塩で味をととのえ、ネギを散らす。
♪卵以外の材料と水400ccを器に入れ、ラップをして電子レンジでチン!!そこに溶き卵を入れるのもオススメ♪

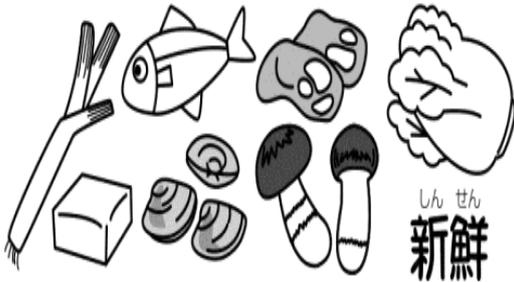
和食の日

平成 25 年 12 月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産へ登録されました。それを受けて、《「和食」文化の保護・継承国民会議》では、いい日本食の語呂合わせで、11 月 24 日を日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「和食」の日を制定しました。

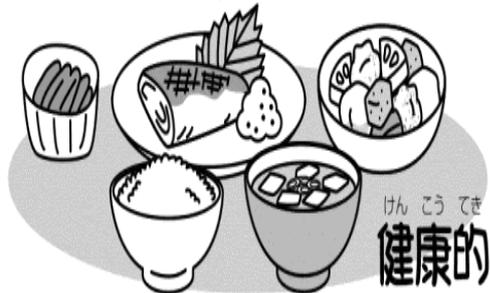


和食の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



栄養バランスに優れた健康的な食生活



自然の美しさや季節の移ろいの表現



正月などの年中行事との密接な関わり



食べることで人と人とを結びつける。「和食」にはそんな社会性があるのではないのでしょうか。親族が集まる会食の一時や、地域の打ち上げなど、食事を共にする時間と空間で人はつながりを深めます。家族・親族・地域のコミュニティ。さまざまなシーンで、その結束力を高めると同時に、親の世代から、子の世代へと受け継がれてきた家族の味や地域で守られ続けてきた伝統などが伝えられてきました。このように、「和食」は、世代を超えて受け継がれつつ社会をつなぐ役割を果たしているのです。

クイズに挑戦！ 答えはおうちの人に聞いてみましょう。

- ①大根おろしを使った煮物を何という？
A. あられ煮 B. みぞれ煮 C. かみなり煮
- ②「きらら」「ひとめぼれ」「日本晴」は何の名前？
A. さつまいも B. 米 C. 桃
- ③寿司屋でだされるお茶を何という？
A. あがり B. がり C. かがり
- ④おせち料理にも入っている数の子は何の卵？
A. さけ B. たら C. にしん