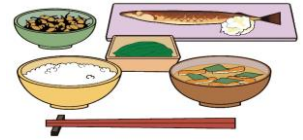


11月給食だよ！

令和5年11月号
江戸川区立一之江第二小学校
きゅうしよくしつ

あき ふうか 秋が深まり、あさゆう ひ こ ま 朝夕の冷え込みも増してきました。いるい ちょうせつ 衣類の調節をこまめにして、きそくただ しよく 規則正しい食生活で冬に備えましょう。

えいよう わしよく 栄養バランスのよい『和食』



「和食」は、ごはんともみそ汁などの汁物、おかずとして主菜1種類と副菜2種類の組み合わせる「一汁三菜」が基本で、栄養バランスがよい食事です。さらに、多様で新鮮な食品を使い、食事を通して自然の美しさを表現しています。また、年中行事とも密接にかかわって育まれてきました。2013年12月4日に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。11月24日は「和食の日」です。この機会に一人一人が和食のよさを知り、受け継いでいきましょう。

かてい じつせん 家で実践したい「和食」の取り組み ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆



食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」を言う 	はしを正しく使って食べる 	ごはんともみそ汁、おかずとして主菜、副菜をそろえる 	伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる 	旬の食べ物を味わう 
---	---	--	--	--

こまつな いっせい きゅうしよく ★小松菜一斉給食について★

こまつな いっせい きゅうしよく 小松菜一斉給食とは、「JA東京スマイル担い手サポート協議会」の取り組みとして、年一回、えどがわく こまつなのうか かた 江戸川区の小松菜農家の方たちから無料で小松菜が提供されます。

今年は11月20日が『小松菜一斉給食』の日です。

【献立】 小松菜ごはん、しいたけ入りつくね焼き、ごま和え、小松菜とベーコンの味噌汁、みかん、牛乳 【※今年の献立は、瑞江地区小中12校共通献立です。】

《小松菜の栄養》 小松菜はとても栄養価の高い食材です。

小松菜に多く含まれている栄養は、

①骨や歯を丈夫にするカルシウム

②貧血を予防する鉄

③風邪予防のビタミンC、ビタミンA

④おなかの掃除をする食物繊維です。

体によい小松菜をたくさん食べて元気に過ごしましょう！



～感謝の気持ちをもって食べましょう！～

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか？
みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また、食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



新米の季節です

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米は古く、縄文時代に水田による稲作が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地で広まりました。現在では、全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追及したさまざまな品種が誕生しています。

お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りのないご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、「低アミロース米」の品種が増えています。

お米(稲)からできるもの

