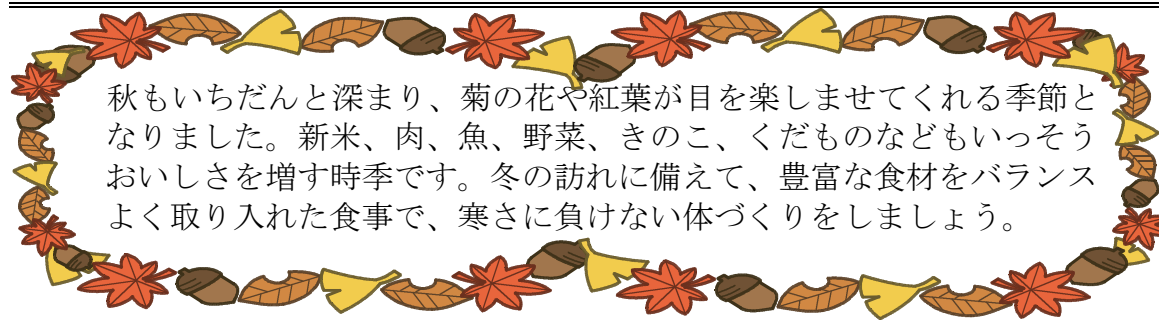




11月給食だまり

兵庫教育大学附属学校



秋もいちだんと深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。新米、肉、魚、野菜、きのこ、くだものなどいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で、寒さに負けない体づくりをしましょう。

世界に誇れる和食文化

11月24日 和食の日

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化－正月を例として－」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

「和食」の4つの特徴	
<p>①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>②健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>③自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>④正月などの年中行事との密接な関わり</p>



和食のマナーをチェック!

<p><input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか？</p> <p>食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事ができあがるまでに関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか？</p> <p>おわんの持ち方 ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。おわんは手に持って食べます。</p>	<p><input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか？</p> <p>上の箸だけを動かす</p> <p>上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。</p>
---	---	--

秋野菜&きのこクイズあれこれ

Q1 下の絵は、秋に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？
葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。

① なす ② かぶ ③ にんじん ④ さつまいも ⑤ チンゲンサイ

Q2 次の野菜&きのこを英語で何と言う？ 線をつないでみよう！

① にんじん ② かぶ ③ さつまいも ④ しいたけ

● ● ● ●

Sweet potato **Shiitake** **Carrot** **Turnip**

Q3 次の文章はきのこ類についての説明です。間違えている文章はどれでしょう？

① 「菌糸」が集まったもの

② 水につけてアク抜きしてから料理に使う

③ うま味があっておいしいだしがとれる

④ 干すとビタミンDが増える

栄養教諭のひとりごと...

食事に限らず私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っています。11月23日は「勤労感謝の日」です。感謝の心を大切にしましょう。「いただきます」「ごちそうさま」「おいしかったよ」「おなかいっぱい！」...。毎日、うれしい言葉をありがとう!!



その言葉がうれしい

「いただきます」

「ごちそうさま」

「おいしかったよ」

「おなかいっぱい！」

「ありがとうね」

「がんばるぞ」

「その笑顔で」

こたえ Q1=下の図
Q2=①にんじん-Carrot ②かぶ-Turnip
③さつまいも-Sweet potato ④しいたけ-Shiitake

Q3=②歯ごたえや風味を生かすために、水につけずに手早く調理して早めに食べ切りましょう。