

今月の食育テーマ

感謝して食べよう



11月23日は勤労感謝の日です。私たちが食べている食べものは、いろいろな人によってつくられ、届けられています。さまざまな人の労力があるおかげで、私たちは食事をすることができています。

学校給食にかかわっている人たち



学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が、学校給食を支えてくれています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。



「和食」を見直そう!



「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

食事のときに「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	ご飯と汁物、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
---------------------------	--------------	------------------	--------------------	-----------

「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。



つくってみよう

献立紹介

なすのピリ辛炒め

【材料 4人分】

ぶた肉	120g	A	にんにく・しょうが	少々
なす	150g		トウバンジャン	小さじ1
にんじん	60g	B	みりん	小さじ2
にんにくの芽	70g		こいくちしょうゆ	小さじ2
サラダ油	少々		すりごま	小さじ2

【作り方】

- ① にんじんはうすめのいちよう切り、なすは1cm幅のいちよう切り。にんにくの芽は2cm幅に切っておく。
- ② フライパンに、サラダ油を熱し、ぶた肉とAを炒める。肉の色が変わったらにんじん、なす、にんにくの芽を炒める。
- ③ B、すりごまを入れ、最後にごま油少々（分量外）を入れる。