

11月食育だより

高崎学校給食センター

「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

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------



11/8 いい歯の日



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

朝ごはんレシピ

◎ レンジでピザもち

(1人分)

- ・切り餅：2こ
- ・マヨネーズ：大さじ2
- ・ケチャップ：大さじ2
- ・ソーセージ：2本
- ・とろけるチーズ：大さじ3
- ・パセリ：大さじ2
- ・こしょう：2振り

【作り方】

- ① 耐熱皿にマヨネーズを出し、切り餅を使ってお皿に塗り広げます。※切り餅の両面にマヨネーズがつくように。
- ② ①を電子レンジ600Wで約1分50秒温めます。
- ③ ②を電子レンジから取り出し、ケチャップをかけ、その上に切ったソーセージととろけるチーズをのせます。
- ④ ③を再度電子レンジ600Wで約1分40秒温めます。
- ⑤ 加熱できたら取り出してパセリを散らして完成です!

(引用：クックパッド)