



給食だより

保谷小学校

栄養士 佐藤 栄子

NO14. 5.11.14



立冬を過ぎ、やっと秋から冬へと季節が移りはじめました。紅葉も少しずつ見られるようになりました。

16日(木)は市内共通献立!



福祉部健康課栄養士、保育園栄養士、小学校栄養士等で構成されている西東京市栄養士連絡会では、『野菜をたっぷり食べよう』を目標に、地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供や野菜に対する認識を深める『野菜たっぷりカレンダー』の作成などを毎年行っています。

今年も、野菜を食べることを子どもたちにさらに意識してもらうため、11月に市内の保育園や小学校・中学校で地場農産物を使用した共通献立を実施することになりました。

献立名は“**大根の和風ポトフ**”です。保谷小では地場産の大根、キャベツ、小松菜、生ひらたけを使用する予定です。楽しみにしてください!

《保谷小バージョンのレシピ紹介》

大根の和風ポトフ 保谷小 ver 4人分

| | | | | |
|---------------|--------|-------------------------------|----------------|---------------|
| 鶏もも肉(角切り) | 100g | かつお薄削りまたは和風だし 適量 | ※だしのもとを使用する場合は | |
| ウインナー(1cm輪切り) | 3本 | | | 水またはだし汁 400ml |
| 大根(厚いちょう) | 中6cm | 薄口しょうゆ | 小2 | してください。 |
| にんじん(いちょう) | 中1/4本 | 酒 | 小1 | |
| じゃがいも(厚いちょう) | 中1個 | 塩 | 小1/4 | |
| キャベツ(ざく切り) | 大1枚 | 《作り方》 | | |
| じゃがいも(大きめ) | 中1個 | ① 鶏肉他材料を切っておく。 | | |
| 玉ねぎ(くし切り) | 中1/2個 | ② 鍋にだし汁を沸かし、小松菜以外を入れ、コトコト煮込む。 | | |
| 小松菜(3cm) | 1株 | ③ 野菜類が煮えたら、しょうゆ・酒・塩で味を調える。 | | |
| 生ひらたけ(小房分け) | 1/2パック | | | |

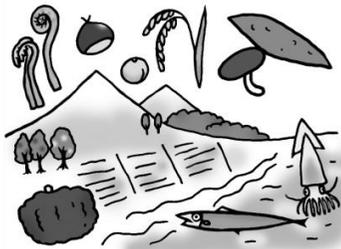
11月24日は和食の日！

日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。それは、主食であるごはんを中心に、旬の食材を使った主菜（魚料理など）、副菜（野菜料理など）、汁物（みそ汁など）をバランスよく組み合わせた“和食”という日本人の食事スタイルが基本となっています。

11月24日は“いい日本食”の語呂合わせで“和食の日”の日です。和食は世界に誇るべき日本の食文化です。ヘルシーなその栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、細やかで見た目にも美しい和食は今、世界中から注目を集めています。

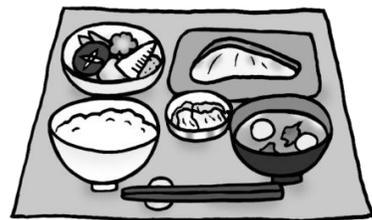
ここで、もう一度和食の良さを知り、見直してほしいと思います。

多彩で新鮮な食材と 素材そのものの味を生かす調理



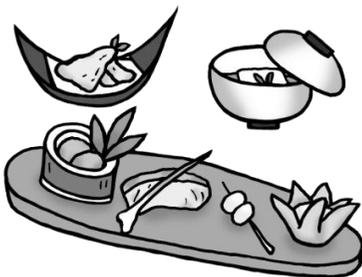
南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる国土からは、四季の推移とともに多彩で豊かな食材がもたらされます。さらに素材の味わいを生かす調理技術や調理道具が発達しています。

栄養バランスのとれた 健康的な食事



「ご飯」を主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれ、だしの「うま味」を生かし動物性油脂の使用を抑えた、日本人の長寿、肥満防止に役だっています。

自然の美しさを表現



食事において、自然の美しさや四季のうつろいを表現することを大切にします。料理だけでなく、季節に合った調度品や器を用いたりして、季節感を楽しみながらいただけます。

年中行事との関わり



日本の食文化は年中行事と密接に関わりながら育まれてきました。自然の恵みである食べ物を家族や仲間と分け合い、みんなで一緒に食べることで、家族や地域の絆を強めてきました。

ごはんのパワーを知ろう！

どんなおかずにも相性がよい

ごはんは味が淡白なため和風・洋風・中華風を問わずどのようなおかずとも相性がよく、自然と栄養バランスのとれた献立を作りやすくなります。

また、ごはんはおかずと一緒に口の中で混食されることで、食感や食味の幅も広がり、味わい深くなります。

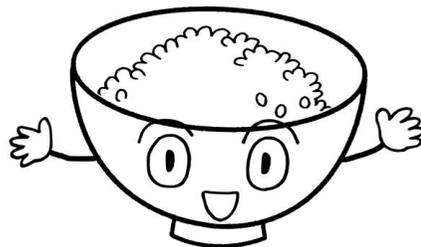
食事のかなめ

ごはん（米）には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。その他にもたんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれます。また、玄米や胚芽精米には、精白米に比べてビタミンB₁や食物繊維が多くふくまれています。

ごはんで生活習慣病を予防します

ごはんに含まれる糖質は優先的にエネルギー消費に使われるため、太りにくく、肥満や糖尿病の予防に有効です。

また、塩分やコレステロールをふくんでいないので、高血圧、高脂血症や心臓病の予防にも有効です。



朝のごはんで学習意欲アップ

朝ごはんの役割は、寝ている間に下がった体温を上げ、体と脳を活発に働かせることです。

ごはんの糖質はブドウ糖になって、すぐに活動エネルギーになります。ごはんのみそ汁に卵、納豆、魚などのたんぱく質のおかずと野菜料理を組み合わせれば理想の朝ごはんです。



お米のおはなし



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の歴史は古く、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に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

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、粘りがなくパサパサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近では、ミルキークイーン、ゆめぴりか（北海道）といった「低アミロース米」の品種が増えています。



収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穰に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか？



お米(稲)からできるもの

