給食だより

11月

下野市立石橋小学校



★11／4　給食にかみかみメニューが出ます★

もち玄米ご飯・・・ご飯に玄米を入れることで、食物せんいがとれ、かみごたえも大きくなります。

子持ちカラフトししゃもフライ・・・頭からまるごと食べられるので、歯を強くするカルシウムを多くとれます。

切り干し大根の煮付け・・・生の大根に比べ、切り干し大根はカルシウムを多くとれます。また、かみごたえも大きくなります。

小松菜と生揚げのみそ汁・・・小松菜、生揚げはカルシウムが豊富です。

牛乳・・・カルシウムが豊富な上、吸収率も高いので、毎回給食に出ています。

11月24日は和食の日

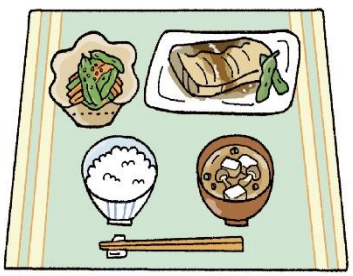
世界に誇れる和食文化

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。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活 
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり 

和食で栄養バランスを



和食の基本は、主食である米飯と汁物に、おかずを2、3種類組み合わせた食事です。米飯を中心に魚や肉などの料理や何種類かの野菜やいも、豆類などの料理、だしのきいた実だくさんの汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。

和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

朝食レシピの紹介（おかずなど）





夏休みに「朝食の簡単料理レシピ」を募集し、たくさんの「かんたん・おいしい・アイデアレシピ」が集まりました。
家庭でのご協力、ありがとうございました。レシピの一部を紹介しますので、ぜひ、参考にして下さい。



