食育だより 11月

中津川市・東白川村
食と文化の館

感謝して食べよう

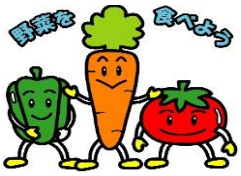
みなさんが毎日食べている食事にはたくさんの人が関わってくれています。お米や牛乳、野菜を作ってくださる人、食べられるように調理してくださるお家の方や給食の調理員さん…などです。まわりに対する思いやりの心を大切にし、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

【いただきます】
動植物の命、自然の恵みを粗末にしませんという気持ちが込められています。
私たちは、「いのち」をいただき「いのち」を守っています。

【ごちそうさま】
「ご馳走様」の「馳走」は、走り回るという意味です。ごちそうさまとは、「私のために走り回ってくださってありがとう」という意味です。

日本では、まだ食べられるのに捨てられる食品、いわゆる「食品ロス」が、1日におにぎり1億個以上あるそうです。残さず食べること、好き嫌いしないことなども感謝の表れにつながります。まずは「もったいない」の気持ちを…。

知っていますか？ぎふ野菜ファースト



ぎふ野菜ファーストって？
- ☆1日3食バランスよく食事を
- ☆食事の最初に野菜を1品
- ☆実だくさんの汁物を　　など

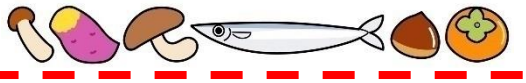
インスタグラム　「＃ぎふ野菜ファースト」

野菜には、たくさんの食物繊維が含まれています。
便秘や生活習慣病の予防につながります。
しかし、岐阜県民の約7割が野菜不足です。
野菜をしっかり食べて、健康な体をつくりましょう。

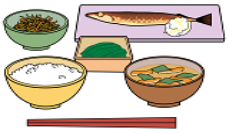
1日に両手で山盛り3杯分で350g!!
緑黄色野菜を両手に1杯
その他の野菜を両手に2杯

今月の岐阜県産農産物

さつまいも　さといも　キャベツ　きゅうり　こまつな　だいこん　ねぎ　はくさい



和食の良さを見直そう



11月24日は、11(いい)2(日本)4(食)という語呂合わせから「和食の日」とされています。「和食」は 2013年にユネスコ世界無形文化遺産に登録され、世界中でも注目を集めています。今年は、東京オリンピックも開催され、日本にたくさんの注目が集まりました。私たち、日本人として「和食」の良さとは何か改めて知っておきましょう!!

☆素材の味を活かしただしを効かせた料理
☆一汁三菜の栄養バランスの良い食事
☆季節にあった食材や食器の使用
☆行事食を通して絆を深める　　など

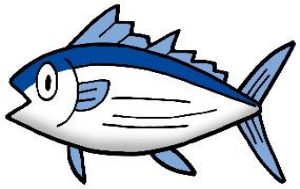
給食でも、和食献立や郷土料理などを取り入れています。

和食の基本「だし」の魅力は…
おいしい料理ができる＋食材の味を引き立てる
＋だしの素材から溶け出た栄養もとれる
おいしい「だし」で毎日の食事をよりおいしく!!

健康になろう！けんこうづくりコーナー

＝だし＝

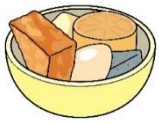
和食にかかせない「だし」は、食べて「おいしい」と感じる素材の「うま味」と「香り」が溶け出た料理の基本となる汁です。みんなで「だし活」をしてみましょう!!



★★かつおだしのとり方★★
① 沸騰直前にかつお節を入れる。
② 弱火で一煮立ちさせる。
③ 火を消し、かつお節が沈んだらこす。

「だし活」とは･･･
「だし」を「活用」しておいしく減塩する活動だよ!!

作ってみましょう　関東煮



＜材料　４人分＞

はんぺん	60ｇ
鶏もも肉	80ｇ
だいこん	240g
うずら卵	80g
里芋	80g
こんにゃく	80g
しょうゆ	大さじ１
砂糖	小さじ１
酒	小さじ２
みりん	小さじ１
かつお節	8g
昆布	8g
水	3/4 カップ

＜作り方＞
① はんぺん、鶏もも肉は一口大にする。
② だいこんは皮をむき、輪切りにし、切り込みを入れ、下茹でする。
③ 里芋は乱切りにする。
④ こんにゃくはスプーンなどで適度な大きさにちぎり、下茹でする。
⑤ かつおと昆布でダシをとる。
⑥ ⑤で具材を煮る。
⑦ 調味料を加え、さらに煮る。

減塩ポイント
「うま味」のあるだしを効かせること、実だくさんにすることで薄味でもおいしく食べられます。