



# 食育だより



中津川市・東白川村  
食と文化の館



## かんしゃ た 感謝して食べましょう

まいにちしょくじができるのは多くのおおひとのおかげです。やさいをつくひと どうぶつをそだひと、食べものをはこぶひと、ちゅうりひと、調理するひとなど、ほかにもみえないところで、おおひとがかんわっています。かんしゃのきもちをわすれないようにしましょう。

## かんしゃ きも 感謝の気持ちをこめて…



どうしょくぶつ いのち しぜん めぐ そまつ  
動植物の命、自然の恵みを粗末にしません  
というきもちがこめられています。  
わたし  
私たちは、「いのち」をいただき「いのち」  
まも  
を守っています。



ちそうさま  
「ご馳走様」の「馳走」は、走りまわるとい  
はし  
意味です。「私のために走りまわって(=食事の  
い み わたし はし  
準備をして)くださってありがとう」という意味  
じゅんび  
です。

## やさい た 野菜をもっと食べましょう

「野菜がすき!」という人は、きっと野菜が足りていることでしょう。でも、野菜  
が苦手で、減らしてしまう、いつも残してしまう人は野菜が不足しています。岐阜  
にがて へ のこ ひと やさい ぶそく  
県民は野菜を食べる量が不足しており、全国的にみても順位が低いので「野菜を  
けんみん やさい た りょう ぶそく ぜんこくてき じゅんい ひく  
食べましょう」とよびかけています。今の時期、地元で  
いま し き じもと  
とれる野菜がたくさんあるので、ぜひ旬の野菜を食べて  
やさい しゅん やさい た  
みましょう。どうしても、食べられない人は、一口食べ  
ひとくち た  
ることからはじめてみましょう。少しずつ、ゆっくり、楽  
すこ たの  
しく食べて、やがて食べられるようになるとよいですね。

ぎふけんみん  
岐阜県民の  
やくわり  
約7割が  
やさいぶそく  
野菜不足!



## こんげつ けんさんひん 今月の県産品

かぶ じゃがいも サツマイモ だいこん さといも こまつな はくさい

# わしょく よ みなお 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。「和食」の良さとは何か改めて知っておきましょう!!

## 「和食の特徴」

- ☆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・を深める など

## 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した栄養もとれる
- おいしい「だし」で毎日の食事をよりおいしく!!

給食でも、和食献立や郷土料理などを取り入れています。

## 健康になろう!けんこうづくりコーナー

### 《ほうれん草》



ほうれん草は今から400年ほど前に中国から伝わりました。緑色の葉には、ビタミンA、ビタミンC、鉄分がたっぷり含まれています。鉄分は貧血を防ぐので、バター炒め、卵とじ、おひたしなど、工夫して食べましょう。岐阜県では、夏には高冷地で、冬から春にかけては、平坦地で栽培されていて、1年を通して、食べることができます。

## つく作ってみましょう

## いそかあえ



### 材料

(4人分)

ほうれん草	100g
キャベツ	50g
にんじん	20g
焼き海苔	1枚
しょうゆ	小さじ1
本みりん	小さじ1

- ① ほうれん草は塩少々を加えたお湯で茹で、冷水に取り、水気を絞り3cmくらいに切る。キャベツは3cm位の短冊に、にんじんは千切りにする。
- ② 鍋に水を入れ沸騰したらキャベツとにんじんを茹でる。好みの堅さになったら、ザルにあげて冷まし水をきる。
- ③ 焼き海苔は、軽くあぶり、手でちぎる。
- ④ タレをつくり、①～③を加えよくまぜ器に盛り付ける。

### 減塩ポイント!

海苔の風味を生かすと、薄味でもおいしく食べられるよ!