

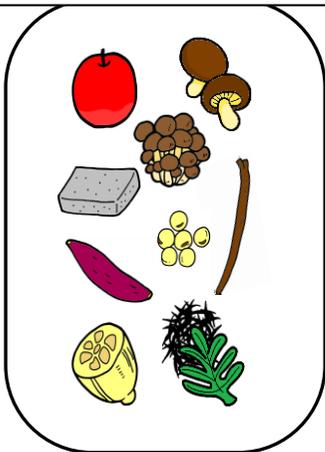
食育だより 令和元年 11月号

(毎月19日は食育の日)

喜多方学校給食共同調理場

食物せんいは、腸や血管のそうじ係です!

食物せんいが多い食べ物



★なぜ食物せんいが体にいいの?

食物せんいは、水分をふくむとふくらむものがあります。すると腸内を刺激し、便の通りをよくしてくれるのではないかと考えられています。

その他のはたらきとしては、食物せんいの多い食べ物は噛みごたえがあるものが多く、少量でおなかがいっぱいになり、食べすぎを防ぐので、肥満の予防になります。また、血圧やコレステロール値を下げるはたらきも知られ、生活習慣病の予防に役立つと考えられています。

作ってみませんか

もやしのかみかみサラダ

三小4年生が考えた好評カミカミメニュー!

<材 料 (1人分)>

大豆もやし…25g きゅうり…12g れんこん…10g きくらげ…0.5g にんじん…10g 白ごま…少々 *ドレッシング(おろししょうが0.2g しょうゆ2g 酢2g コチュジャン5g きび砂糖1g ごま油0.5g)

<作り方> *コチュジャンが入ったドレッシングに大豆もやしとれんこんがマッチ!

- 1 きゅうりは輪切り、れんこんはいちょう切り、にんじんは千切り、きくらげは戻して食べやすく切る。大豆もやし、れんこん、きくらげはゆでて冷ます。
- 2 調味料を合わせ、ドレッシングを作っておく。
- 3 1と2を混ぜ合わせ、盛り付け後、ごまを振りかけて完成!



形にして表そう「感謝の気持ち」

11月23日は「^{きんろうかんじや}勤労感謝の日」です。給食を例にとっても毎日出すことができる陰には、^{ふだん}普段、みなさんの見えないところで一生懸命に働いている多くの方々の協力やご苦労があります。直接、^{ちよくせつ}お礼を言える機会はなかなか少ないですが、食事のあいさつや食べ方^{かんじや}で感謝の気持ちをしっかり表していきたいですね。

まずは食事に感謝の「いただきます」から

「いただく」は、漢字では「戴く」「頂く」とも書き、もともとは大切なものを受け取る時に感謝の気持ちを込めて頭の上上げるしぐさのことでした。そしてこのあいさつは、^{わたし}私たちが食べた動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちも表しています。



よく味わって食べよう!

食べる人を思って作られた料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、食べ物や作った人への感謝の気持ちを表します。また食事のマナーを守り、みんなが楽しく気持ちよく食べられるように心がけましょう。



「ごちそうさま」ではねぎらいの気持ちを

「ごちそう」は漢字で「御馳走」と書きます。もともとは食事を作るために方々を駆け回って材料を集めてくれた人へのねぎらいの気持ちを表す言葉でした。このあいさつは、食事作りに関わる人の思いや苦労、そして努力に感謝する気持ちを表します。



思いやりの気持ちで後片付け

食器の^{あつか}扱い、^{はいぜん}配膳、はしの使い方、そして後片付け、そのどれもが作った人への敬意や感謝の気持ちを表すものになります。とくに後片付けは、次に作業をする人のことを考え、決められた仕方できちんと行いましょう。

