

11月 ぱくぱく通信

令和6年10月31日
墨田区立第二寺島小学校
給食だより No.8
校長 由良 隆
栄養士 宮崎 愛弓

朝晩がグッと冷え込むようになりましたね。気温の変化が大きいと、普段よりもつかれやすかったり、体調をくずしやすかったりします。きちんと栄養をとり、ゆっくり休むようにしましょう。

よくかんで食べよう 11(11)歯(8)の日

私たちは毎日、いろいろな食べ物をかんで食べることで栄養をとっています。食べるためには、健康な歯が必要不可欠です。さらによくかんで食べると、栄養をとれるだけでなく、良いことが8つもあります。覚えるための合い言葉は「ひみこのはがいぜ」です。目標は1口30回！毎日たくさんかんで食べましょう。

<p>ひ</p>  <p>肥満予防 満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。</p>	<p>み</p>  <p>味覚の発達 食べ物本来の味を味わうことができます。</p>	<p>こ</p>  <p>言葉はつきり 口の周りの筋肉が発達し、はきはきしゃべれます。</p>	<p>の</p>  <p>脳の発達 かむ動きが刺激を与え脳の働きを活発にします。</p>
<p>は</p>  <p>歯の病気予防 だ液が口の中をきれいに流して、虫歯を防ぎます。</p>	<p>が</p>  <p>がんの予防 だ液が発がん物質に作用するといわれます。</p>	<p>い</p>  <p>胃腸の働き促進 だ液の消化酵素が胃腸の働きを助けてくれます。</p>	<p>ぜ</p>  <p>全力投球 かみしめる力が強くなると全力を出せます。</p>


「ぱくぱく通信」では、給食や食育についてのご意見や質問、感想などを募集しています。回答はQRコードからFormsで、または給食室前のポストにお入れください。(いただいた回答は給食だよりで紹介させていただきます。)



11月24日は
和食の日

う っ わしょく ぶんか 受け継ごう！ 和食の文化


11月24日は「いい(11)日本(2)食(4)の日」ということで、和食の日とされています。2013年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界にも認められた和食の良さを知り、受け継いでいきましょう。



山・海・里…多様で
新鮮な食材の持ち味を
生かした料理



旬の食材や
器、盛り付け方で
季節の移ろいを表現。



おせちや節句、冬至…
願いがこもった
行事食



一汁三菜で
栄養バランス
ばっちり！

和食のおいしさの基本はだしにあり！

だしとは、昆布やかつお節、煮干しなどを煮出してうま味を引き出した汁のこと。素材のおいしさを引き出してくれます。給食では昆布とかつお節を使ってだしをとっています。

カンタン！かつおだしのとり方

材料・使うもの かつおけずり節…30g 水…1L 鍋、ザル、キッチンペーパー、ボウル
作り方

- ①鍋で水を加熱する。沸騰したら火を止める。
- ②かつお節をふわっと入れて1～2分間置く。
かき混ぜるとえぐみが出てしまうので、混ぜずに置いておく。
- ③ボウルにザルを重ねて、ザルにキッチンペーパーをしく。
- ④②を③のザルでこして完成。えぐみが出てしまうのでぎゅっとしぼらないようにする。



うま味倍増！かつおと昆布の合わせだしのとり方

材料・使うもの 昆布…10g かつおけずり節…20g 水…1L 鍋、ザル、キッチンペーパー、ボウル
作り方

- ①昆布はぬらしたキッチンペーパーなどで表面をさっとふく。
- ②鍋に水と昆布を入れ、30分～1時間おく。
- ③②を加熱し、鍋底から小さな泡がつつつつしてきたら火を止めて昆布を取り出す。
- ④再加熱し、沸騰したら火を止め、かつおだしのとり方の②～④と同じようにだしをとる。



だしをとった後のかつお節や昆布は、味つけをしてふりかけや佃煮として食べられます！