

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

- 鍋で水を加熱する。沸騰したら火を止める。
- 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。
- ボウルにザルを重ねて、ザルにキッチンペーパーをしく。
- ②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

- 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。
- 鍋に水と昆布を入れ、30分～1時間おく。
- ②を加熱し、鍋底から小さな泡がつつつしてきたら火を止めて昆布を取り出す。
- 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！