給食だより11月号

静岡聴覚特別支援学校
栄養士　半田
令和６年 11 月

平成 25 年に「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。
おたよりと一緒に「和食」に関するリーフレットを配布します。御家庭でも、「だし」を味わったり、「和食」について話題に挙げてみたりしてください。

【 和食の４つの特徴 】
① 日本は南北に長いため、いろいろな食材が使われている
② 栄養バランスが良くて体に良い
③ 季節を表している
④ 正月や節供等の行事と関わっている

「 和食の日 」を実施します！

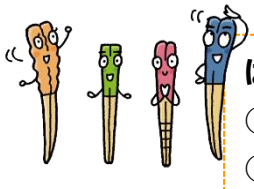
本校では、汁物や煮物に「荒節」から取った「かつおだし」を使用しています。
11 月 22 日に実施する「和食の日」には、「和食」に欠かせない「だし」を楽しむ機会として、柳屋本店様から御提供いただいた「枯節」から取った「かつおだし」を使ったお吸い物を提供予定です。いつもと少し違う味や香りを楽しみます。
枯節から取るだしは荒節のものより上品な味でうま味が強いことが特徴です。みそ汁よりもすまし汁に向いただしを取ることができます。

和食の基本「だし」

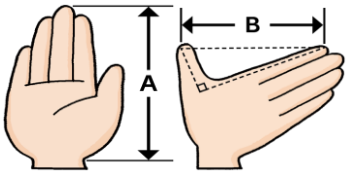
日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

はしの長さチェック

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしの使い方は重要とされています。
長すぎても、短すぎても持ちにくいです。自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できます。確認してみましょう。



はしの長さの計算方法
① A（手首から中指の先までの長さ）×1.2
② B（親指と人差し指を直角に広げた長さ）×1.5



11 月のテーマ食材 さつまいも

さつまいもには食物繊維とビタミン C が含まれています。ビタミン C はみかんと同じくらい含まれており、加熱しても壊れにくいことが特徴です。また、ヤラピンという成分が腸の働きを促すため、便秘を防ぐ効果が期待できます。

寒さに負けない体づくりをしよう

日暮れが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。過ごしやすい気候の秋は、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋など様々なことを楽しめる時季です。「〇〇の秋」を楽しみながら、冬に備えた体づくりをしましょう。

栄養バランスの良い食事

様々な食材を組み合わせた食事を
1日3食食べて、バランス良く栄養を
摂りましょう。

こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。
石けんを使った手洗いをしましょう。外から帰ったときは、
うがいもしましょう。

十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れた時にはしっかりと休みましょう。質の良い睡眠をとるためには、バランスの良い食事と
適度な運動が必要です。

適度な運動

適度な運動は、体力の向上・免疫力アップ・ストレス発散に役立ちます。散歩やストレッチなどの軽い運動は
眠りの質を向上させます。

給食の紹介

10月24日(木) 小学部1年生のリクエスト献立

**【献立】 背割りパン 牛乳 フランクフルト みそポテト
わかめと豆腐のかきたま汁**

1年生4人の好きなメニューを組み合わせた献立を考案してくれました。

どのメニューも好評でした。食べやすい献立だったためか、完食できる人が多く、食べ終わるのも早かったです。

11月26日(火) 中学部2年生のリクエスト献立

**【献立】 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 春雨のごま風味
さつまいもと油揚げのみそ汁 抹茶プリン**

旬の食材を取り入れることはもちろん、濃い目の味付けである主菜とさっぱりした味付けの副菜を組み合わせたり、みその塩味にさつまいもの甘味を合わせたりと、1 食としてバランスの良い献立となるよう工夫しながら考えてくれました。

給食のレシピ紹介します！

ポテトポロネーズ

じゃがいも：4こ(600g)
塩　　：小さじ1/2(1.5g)
白コショウ：少々
● 乾燥パン粉：1/2 カップ(20g)
● パルメザンチーズ：大さじ1(6g)
〇バター：大さじ2(24g)
●塩：大さじ1/2(9g)
●生パセリ：1房(4g)

＊ 作り方 ＊

① 粉ふき芋を作る
② 熱したバターに●を入れ、小麦色になるまで炒める
③ ①に②をかける