



令和5年11月
小山田小学校

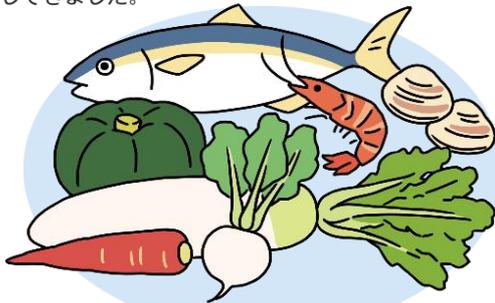
11月24日は「いい(11)にほん(24)しょく」と読んで、「和食の日」です。これは、日本人が昔から食べてきた伝統的な食文化を見直し、次世代に向けて和食文化を守ること、受け継いでいくことの大切さを考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定しました。

「和食」の心を知ろう!

海、山、里と豊かな表情をもつ国土に育きた日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、今、世界から注目を集めています。さらに「自然の尊重」という大きな考え方で貫かれていることも和食の特徴となっています。

素材そのものの味を生かす

南北に長く、海、山、里と各地域の風土に合わせて育まれてきた多彩な食材が用いられます。素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理器具が発達してきました。



健康的な食事

ご飯を主食とした「一汁三菜」を基本に、外来の料理も上手に取り入れ、「うま味」を生かすことで理想的な栄養バランスに近づきます。日本人の長寿や肥満防止に役立ってきました。



自然の美を表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも大きな特徴です。旬の材料を使い、また季節の花をあしらったり、調度品や器にも気を配って季節感を楽しみます。



年中行事との関わり

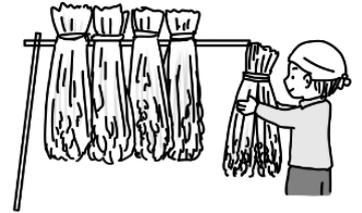
日本の食文化は年中行事と密接に関わって生まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、一緒に食事することで家族や地域のきずなを強めています。



新米の季節になりました



「新米」とは、田植えをした年に収穫されたお米のことを言います。古米に比べて水分量が多く、「つや」「風味」「粘り」「香り」が抜群によいのが特徴です。炊き立てのごはんは、まさにつやつや、ぴかぴか☆ この時期にしか食べられない、新鮮なお米をご家庭でもぜひ楽しみましょう！



稲穂が黄金色になるのはなぜ？

もみ

もみ殻

胚乳：お米の大部分を占めており、でんぷんやたんぱく質が多く含まれている。

胚芽

ぬか層：胚乳の外側を覆っている層。3層ある。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれる。

もみ殻だけを取り除いたのが「玄米」

胚乳以外すべて取り除いたのが「白米」

お米は、外側をかたい「もみ殻」で覆われています。このもみ殻がついたままのお米を「もみ」と呼び、稲の葉や茎・根は、大地や太陽から得た栄養分を「もみ」にため込みます。秋になり、「もみ」が十分に栄養分を得ると、外側のもみ殻が枯れることで、黄金色に輝きます。

稲が一生涯懸命に実らせた一粒一粒の実を、私たちはいただいているのです。

11月の食育クイズ

Q1 秋が旬の「ししゃも」。漢字でどのように書く？

- ① 糸葉魚
- ② 柳葉魚
- ③ 細葉魚



Q2 「柿が色づくとき医者（い）が青くなる」という言葉がありますが、特にどの栄養素が多く含まれるのでしょうか？

- ① ビタミンC
- ② 食物繊維
- ③ カルシウム



クイズの答え：②
大昔、サケがとれず困ったときにアノノの人々が神々を祈ったところ、柳の葉が落ちてししゃもになったことからきています。（説あり）

クイズの答え：①
風邪を予防したり、肌の調子を整えたりするビタミンCが豊富で、柿1個につき1日分のビタミンCをとることができます。

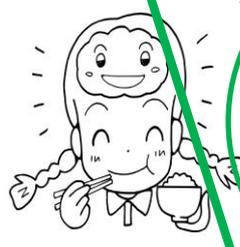


11月のふくしま教育週間にあわせ、県内の各幼稚園・小学校・中学校・高校で子どもたちの望ましい食習慣を形成するために、生活リズムを改善して1日3食バランスよく食事がとれるよう、朝食摂取率を高めることを重点に、「朝食を見直そう週間運動」が行われます。

11/2(木)～8(水)に、「あさごはんのふりかえり」をしましょう。

朝ごはん ^{やさしい}野菜も食べよう

野菜を取り入れることでさらに効果的になります。

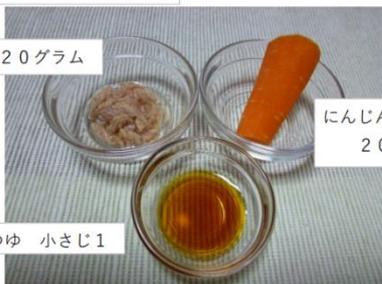
<h2>朝ごはん、食べて</h2> 	<h2>のう</h2> <p>朝ごはんを食べるとエネルギーが脳にも届くので、学習のやる気スイッチが入ります。</p> 	<h2>に</h2> <p>朝ごはんを食べると昼食と夕食の二回だけでは不足する栄養をとることができます。</p> 
<h2>お</h2> <p>朝ごはんを食べると、落ち着いた1日を過ごすことができます。</p> 	<h2>はよう</h2> <p>朝ごはんを食べると排便しやすくなり、腹痛(はらいた)の予防になります。</p> 	<h2>さん</h2> <p>朝ごはんに主食・汁物・おかずの3種類がそろくと野菜を食べる量が増え、1日の栄養のバランスがよくなります。</p> 

つくってみませんか

ツナごはん

【ざいりょう (ひとりぶん)】

ツナ 20グラム



にんじん 20グラム

めんつゆ 小さじ1

【つくりかた】

1 にんじんは、スライサーでせんぎりにし、ラップをしてでんしレンジで2ふんあたためます。



2 ツナ・めんつゆを入れて、さらに1ふんあたためます。



3 ごはんとまぜます。



4 ごはんちゃわんにもって、できあがり。

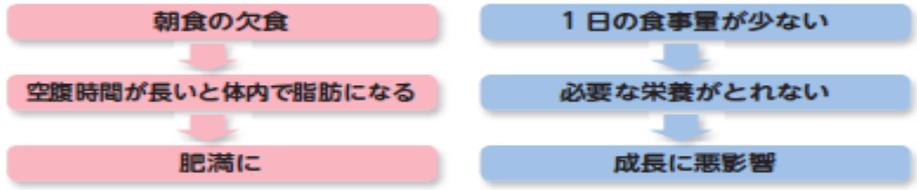


グリーンピースやコーンを入れると、いろどりがよくなります。



朝食を欠食すると

朝食の欠食は、体重の増加や成長に必要な栄養の不足につながります。



朝食には大切な働きがあります

<p style="text-align: center;">脳にスイッチ</p> <p>脳はブドウ糖だけがエネルギー源です。 脳がしっかり働けるブドウ糖をとりましょう。</p>	<p style="text-align: center;">主食</p> <p>炭水化物（ブドウ糖）を多く含む ごはん・パン・めん等</p> 
<p style="text-align: center;">体にスイッチ</p> <p>睡眠中は体温が約1℃下がります。 食事をとると体温が上昇し、体や脳が起きた状態になります。</p>	<p style="text-align: center;">主菜</p> <p>たんぱく質には体温を上げる働き 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品</p> 
<p style="text-align: center;">おなかにスイッチ</p> <p>朝、おなかに食べものが入ると反射的に腸が動きます。 また、野菜の食物繊維は、スムーズに排便を促します。</p>	<p style="text-align: center;">副菜・汁物</p> <p>前日の副菜の再利用や、わかめなどですぐに作れるみそ汁を。</p> 

食生活 11

年 組 番 びきえ _____

あさごはんふりかえりカード 11月

	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)
たべたら〇	ごはん						
おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
やさい	やさい	やさい	やさい	やさい	やさい	やさい	やさい
汁もの	汁もの	汁もの	汁もの	汁もの	汁もの	汁もの	汁もの

1.食べた 2.足りた 3.食べた時間 4.いつも食べた 5.用意された 6.その他 の番号を書いてください。

食べ方に関するアンケート(11月8日)について - そのうち(11/7)夕ごはんを家族で食べたか? 朝ごはんを家族で食べたか? 朝ごはんを1人で食べたか?

5年生 朝食を見直そう

Research 朝食の内容は 食生活10~11、18~21を参考にしよう
食べたものに○をつけよう。

項目	内 容	6月	11月
主食	ごはんやパンなどの主食を食べた。		
主菜	肉・魚・卵・大豆製品・乳製品を一品は食べた。		
副菜	野菜料理を食べた。		
汁物	みそ汁やスープなど汁物を飲んだ。		

Plan わたしが見直すところは ○がつかなかったところをお家の人と考えてみましょう。

6月	11月
----	-----

Do 朝食カレンダー 食べたら○をつけよう。

項目	6月					11月				
主食	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
主菜										
副菜										
汁物										

Check 家族でチェック 朝食の見直しは家族みんなで取り組むことが大事です。

6月	11月
----	-----

食生活 23

自分手帳 食生活より引用