

給食指より



★バランスの良い食事の基本！「和食」を見直そう！★

「和食」は、日本人が長い年月をかけてつくりあげてきた食文化です。理想的な栄養バランスを含み、世界からも注目されています。また、「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化で、土地の歴史や生活風習と密接に関わっているもののことです。この無形文化遺産を保護し、尊重するためのリストに、「歌舞伎」や「能楽」に続き「和食」も登録されました。

和食の特徴

- その一、多様で新鮮な食材
- その二、一汁三菜を基本とした理想的な栄養バランス
- その三、自然の花や葉、器を利用し季節を楽しむ
- その四、年中行事との関わり

一汁三菜



ごはん和汁物に3つのおかずを組み合わせただけで、古くから和食の献立の基本になっています。

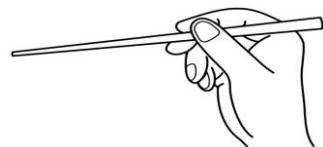
★「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」を食べよう！★



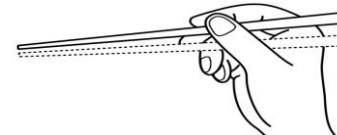
和食に多く使われている食材で、積極的に食べて欲しい食材の頭文字が「まごは(わ)やさしい」です。「まごは(わ)やさしい」とは、家庭で、不足しがちな食材でもあります。毎日の食事を、「まごはやさしい」を意識しながら積極的に食べましょう。

毎月の献立表でも「プチメモ」に掲載しますので、ご確認ください。

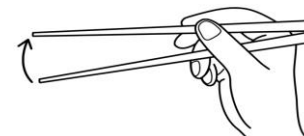
はしづかいをマスターしよう



①えんぴつを持つように1本持ちます。



②親指と人差し指の間にもう1本はさみます。



③下のはしは動かさず、上のはしだけを動かします。

食事の基本は、はしづかいから！

和食の食事作法の中で、はしの役割は非常に重要です。和食料理の多くが、はしだけで食べられるため、持ち方や使い方が間違っていると、周囲に悪印象を与えてしまいます。

また、はしづかいがきちんとしていると、周囲に好印象を与えるだけでなく、料理が食べやすくなります。正しい「はしづかい」をしっかり身につけておきましょう。

アスパラガス

【旬の食材】

5月の給食では、「アスパラガスのサラダ」で、富谷市産の新鮮なアスパラガスを使用します！！

アスパラガスは、今が旬の野菜です。だるさや疲れを取り、疲労回復やスタミナ増強に効果があると言われています。また、免疫力アップ、リラックス及び睡眠にも効果のある野菜です。含まれている栄養素は、「ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維」です。茹でたり、炒めたりと様々な調理に向いています。



今が旬のアスパラガスを食べ、元気に過ごしましょう！！

たけのこ

【旬の食材】

5月の給食では、「若竹汁」や、その他にもたくさんの料理で、たけのこを使用します！！

たけのこは、春に欠かせない季節感のある食材です。食物繊維を多く含み、動脈硬化の予防や便秘の改善に効果があります。シャキシャキとした独特の歯ごたえも特徴的です。「たけのこごはん・和え物・天ぷら・煮物・汁物」などに幅広く使える食材です。

今が、一番おいしい時期です。春の味を味わいましょう。

