

たなべっ子食育通信

平成28年11・12月号

12月に入り、急に寒さが増したように思います。寒い冬は、積極的に体を温める食材や料理を食べて欲しいと思います。給食にも体を温める働きがある冬野菜がたくさん登場しています。ぜひ、ご家庭でも冬の味覚を取り入れてみてください。

11月24日は和食の日でした！

平成25年12月4日に「和食-日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食文化国民会議は、実りの秋である秋の日に、毎年一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、食文化の大切さを再認識するきっかけの日となって欲しいという願いを込めて、11月24日を「いい（11）日本食（24）」の語呂合わせで「和食」の日として制定しました。

十一月二十四日献立
ごはん
鯖のみそ煮
さつまのごま和え
かきたま汁
かつおとこんぶの
ダブルだし



天然素材を使った「だし」は香りがよく、うま味や栄養は豊富なのに塩分はほとんど含まれていません。「だし」を使った料理は塩や砂糖などを控え、薄味にできるためカロリーや塩分を抑えることができます。「だし」はおいしくて体に良いのです。

京田辺市では煮干し・かつお節・昆布・干し椎茸などをふんだんに使用し、だしをとっています。



5年

食改（食生活改善推進員）さんによる
出前授業がありました！

食改さんにだしの取り方と味噌汁の作り方を教えていただきました！だしの種類や地産地消・旬の食材の話などの話を聞いた後、具だくさんの味噌汁を作りました。子どもたちはとてもいい経験になったことと思います。

だしの味あてクイズ！



だしから取ると美味しいね！



4クラスとも見事にだしの味を当てていました！

煮干しの腹わたの取り方を教えていただきました。具だくさんのお味噌汁美味しかった！と目がキラキラしていました。



12月献立紹介！

12月9日

お楽しみ献立♪



お楽しみ献立のデザートは、手作りフルーツパフェでした。

コーンフレーク、いちごソース、ホイップクリーム、みかん缶、黄桃缶が入った盛りだくさんのパフェです。680人分のパフェを作るのはとても大変な作業ですが、子どもたちが大喜びで食べてくれたので良かったです。



今年も1年ありがとうございました。3学期の給食は、1月12日から始まります。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

