



2月食育たより

西岐波学校給食
共同調理場
令和4年度



日本の食事のよさを知ろう!

日本では、主食のごはんにみそ汁などの汁物、そして旬の食べ物を組み合わせて、さまざまな食べ物を上手に献立にとり入れてきました。この日本型の食事のスタイルは、栄養のバランスに優れ、ヘルシーな食事として世界から注目を集めています。

どんなおかずにも あうごはん

ごはんは、日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べ物のひとつです。味が淡泊なため、どのようなおかずとも相性がよく、自然と栄養のバランスのとれた食事が整いやすくなります。

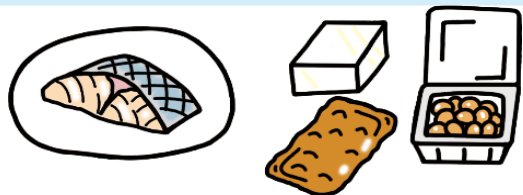


みその力と具たくさんで 栄養満点のみそ汁

大豆発酵食品のみそは、腸の調子を整え、免疫力を高めてくれるといわれます。具たくさんにすると1食の栄養バランスが整いやすくなります。だしを利かせて塩分控えめでいただきます。



体によりよい成分をたくさん含む 魚介類と大豆



魚には体によりよいはたらきをするDHAやEPAなどの脂肪が多く含まれています。血液をサラサラにし、脳の発育にも役立ちます。豆腐、納豆などの大豆加工食品もヘルシーなたんぱく質源として注目されています。

野菜や豆、いも、きのこ、 海そうが盛りたくさん



体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維の宝庫です。日本では、ゆでたり、煮たり、蒸したりする調理法がよく用いられ、油をあまり使わずに、ヘルシーに調理することができます。

はしを正しく使えますか？

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」「はさむ」「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

基本のはしの持ち方

- 1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。
- 2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。
- 3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。