



食べる力

令和5年11月

五城目第一中学校

11月24日は和食の日

11月24日は「11=いい・24=にほんしょく」の語呂合わせで「和食の日」です。日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日と制定されています。2013年12月4日に、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。世界的にも注目されている一方で、国内では洋食化が進み、和食を食べる機会が減っていると言われていています。この機会に一人ひとりが和食の良さを知り、世界に誇れる「和食」文化について理解や意識を深め、受け継いでいきましょう。

和食の基本の形「一汁三菜」



一汁三菜とは、「ごはん」に味噌汁などの「汁物」とおかずとして主菜1種類と副菜2種類を組み合わせた献立の基本で、栄養バランスが整いやすいと言われています。

主食→ごはん、パン、麺など～炭水化物（エネルギー）
 主菜→肉や魚、卵や豆腐など～たんぱく質（体をつくる）
 副菜 }
 副々菜 } →野菜、いも、海藻など～
 汁物 } ビタミン、ミネラル
 食物繊維
 (体の調子を整える)

「一汁三菜」は理想の献立ですが、毎日は大変ですね。おかずが1種類の「一汁一菜」の献立でも、汁物を具沢山にしたり、主菜に野菜を加えるなどの工夫で栄養のバランスを整えることができます。

バランスのよい食事で、寒さに負けない体を作りましょう。

10月の給食から...



10/23 れんこんと豚肉の甘酢炒め
大量のれんこんでしたが、ほぼ完食してくれました！デザートは、秋田県産のブルーベリーを使ったゼリーでした。



10/20 コッペパン
ツナサラダ
さつまいものシチュー
五城目産の甘～いさつまいもを使ったシチュー。全校でほぼ完食！



10/25 肉うどん・棒々鶏サラダ
にんじんとチーズの蒸しパン
手作りの蒸しパンはふわふわに仕上がりました。全校でほぼ完食でした！