



今月のテーマ・・・日本型食生活の良さを知ろう

Main table containing 30 days of school lunch menus (e.g., 1日: たくあんのおかか和え, 2日: 添え野菜, 3日: 文化の日, etc.) with food illustrations and nutritional information.

☆今月の予定
4、5日・・・石川小6年生し
22日・・・食育の日こんだて

旬(しゅん)のお魚をいただきます!
今月は旬の魚はさばです。青身魚として代表的な魚で、良質なたんぱく質と鉄分を多く含んでいます。



*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。

にほんがたしよくせいかつ よ し 日本型食生活の良さを知ろう

にほん ちょうじゅこく りゆう すぐ しょくじ ないよう にほん がたしよくせいかつ
 日本が長寿国である理由は、優れた食事内容にあるといわれています。日本型食生活とは、ごはんを
 ちゅうしん さかな にく ぎゅうにゅうにゅうせいひん やさい かいそう まめるい くだもの ちゃ たよう しょくひん く あ しょくせ
 中心に魚、肉、牛乳、乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、お茶などの多様な食品を組み合わせた食生
 いかつ けんこう しょくせいかつ みなお
 活のことです。いつまでも健康に過ごすために、食生活を見直してみませんか。

にほんがたしよくせいかつ とくちょう

日本型食生活の特徴

副菜

ゆでる、煮るが中心で、油のとりすぎも防ぎ、野菜もたくさんとれます。



主菜は魚や豆類が中心

油を使わない料理が多いです。

小鉢

季節の果物など栄養素を補います。



汁物

野菜やきのこ、海藻が多く使われています。

主食はごはん

さまざまなおかずに合います。

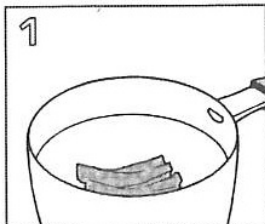


しゆん えら つく えいようそ おおほば しるもの にももの つか えんぶん
 さらに、旬のものを選んで作るとおいしさも栄養素も大幅アップ！汁物や煮物などにだしを使うと塩分
 と ふせ はじ けんこうてき しょくせいかつ めざ
 摂りすぎも防げます。できることから始めて、健康的な食生活を目指しましょう。

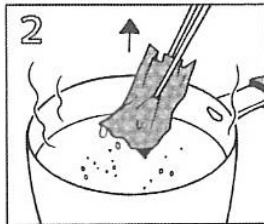
だしをとってみませんか？

こんぶとかつお節の混合だし編

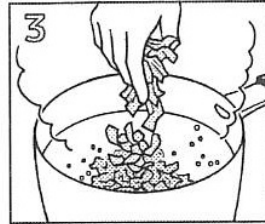
【材料1人分】水170mL、こんぶ3g(水の重量の2%)、かつお節3g(水の重量の2%)



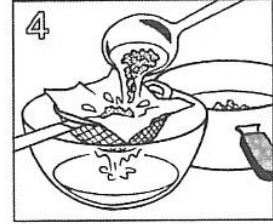
1 こんぶはぬれふきんでふいてから、水に30分以上つけます。



2 なべを中火にかけて、沸騰直前にこんぶを取り出します。



3 沸騰したら、かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止めます。



4 かつお節が沈んだらざるでキッチンペーパーなどでこします。

11月24日は和食の日

にほん ゆた しぜん ちがくち ちいき ねざ たよう しょく
 日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食
 ざい ちい もち いちじゅうさんさい きほん えいよう
 材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バラ
 ンスのよい食事自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも
 ふか かくかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食
 ぶん 文化について考えてみましょう。

