

食育だより 11月号

令和3年 11月 1日
 函館市立戸倉中学校
 函館市立旭岡中学校
 北海道立函館高等支援学校

日が暮れるのが早くなり、いっそう秋の深まりを感じるようになりました。朝晩は気温が下がりますので、日中の寒暖差で体調を崩すことのないよう、日々の食事を整え、十分な睡眠をとるよう心がけてください。

一目でわかる食育ピクトグラム 第4次食育推進基本計画の目標達成に向けて

食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく理解できるように表現を単純化した絵文字であるピクトグラムが、農林水産省によって作成されました。

この12のポイントを意識し、充実した食生活をおくりましょう。

1 みんなで楽しく食べよう  ①共食	2 朝ごはんを食べよう  ②朝食欠食の改善	3 バランスよく食べよう  ③バランス良い食事	4 太りすぎないやせすぎない  ④生活習慣病予防	5 よくかんで食べよう  ⑤歯や口腔の健康	6 手を洗おう  ⑥食の安全
7 災害にそなえよう  ⑦災害への備え	8 食べ残しをなくそう  ⑧環境への配慮	9 産地を応援しよう  ⑨地場産物の推進	10 食・農の体験をしよう  ⑩農林漁業体験	11 和食文化を伝えよう  ⑪食文化の継承	12 食育を推進しよう  ⑫食育の推進

11月23日

勤労感謝の日



11月23日は、「勤労感謝の日」でもあります。もともとは、「新嘗祭」といって、収穫された食べ物に感謝する日で、毎年、天皇がその年に収穫した米をお供えする儀式を行います。
 毎日の食事は、食べ物の命をいただいていることに改めて感謝しましょう。

にいなめさい



10月の給食から

5日「お好み焼き風 たまごやき」



スチームコンベクションオーブンを使い、新メニューに挑戦しました。

ふっくらと焼き上がり、上にのったかつお節や青のりとの相性もバッチリでした。

7日「函館産のぶりと大豆のべっこう煮」



函館産のプリを油で揚げ、大豆とともに甘辛く味付けしました。プリ特有の臭みもなく人気の一品になりました。

12日「ほうとう風うどん」
 山梨県の郷土料理



昔から米の栽培が難しい山梨県では、小麦粉を練ったものをみそ汁に入れて食べていたそうです。その時の武将武田信玄が自らの宝刀で小麦の麺を切ったことからこの名がつけられました。