

食育だより 11月号

令和4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

木の葉が色づき、秋が深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきますので、体温の調節に気を配りましょう。

朝昼夕の食事をバランス良く、しっかり食べ、体力と免疫力をつけておきましょう。

11月24日は「いい日本食の日」

11月24日は、いい日本食とかけて「和食の日」です。和食は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化です。函館市の小中学校では、和食に親しんでもらおうと月1回「和食の日」を設け、和食文化の継承に努めています。

“五”に隠された和食の知恵

五色(彩り)
 こしきいろど
 白 青 黒 赤 黄



五色揃えることで栄養バランスも整います

五味(味つけ)
 ごみ あじ
 甘 酸 苦 塩 旨み



五種の味を揃えると飽きずに食事を楽しめます

五法(調理法)
 ごほう ちょうりほう
 生 揚げる 煮る 焼く 蒸す



五種の調理法に沿って会席料理を作ります

五適(おもてなし)
 ごてき
 適温 適心 適材 適技 適量



味だけではなく、料理全体の心遣いを表します

まだまだ気をつけよう コロナ感染

寒くなってくると、窓を開けることが少なくなります。食べる前には、充分に手洗いをし、しっかり換気しましょう。



こまめな換気をする



話す時はマスクをつける



10月の給食から

6日 無償提供「ぜんざい」
 ホクレンから提供されたぜんざい。小豆に馴染みが薄い生徒もいましたが、「食べてみたら美味しかったあ」という声も聞こえました。ありがとうございました。



7日 「手作り肉だんごと白菜のスープ」

この肉だんごは、スキムミルクや豚レバーなども一緒に捏ねてカルシウムや鉄分を強化しました。コクが出て美味しくできました。



12日 「オムライス」

函館高等支援学校のリクエスト給食第一位に輝いたオムライス。やっと給食で提供することができました。(支援学校と旭岡中のみ)



14日 「キャラメルポテト」

さつまいもを油で揚げて、キャラメルを絡めました。ほろ苦くて甘いみんな大好きなポテトになりました。

