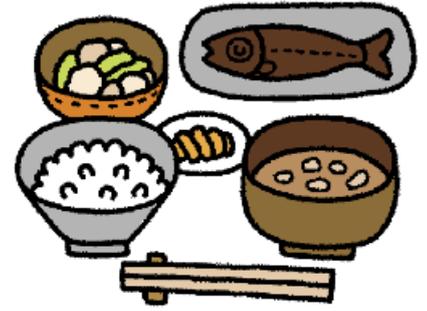


和食を味わう



11月24日は、「和食の日」です。和食の日とは、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。給食では、ごはんを主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えていきたいと思ひます。

和食作りで意識したい【ま・ご・わ・や・さ・し・い】

「まごわやさしい」とは、和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにした合言葉です。7種類の食材をまんべんなく取り入れることで、健康的な食生活が送れるといわれています。

ま まめ 

豆腐や納豆等の大豆製品

良質のたんぱく質が豊富

ご ごま 

ごま等の種実類

ビタミン、ミネラルが豊富

わ わかめ 

わかめ、昆布等の海藻類

ミネラルが豊富

や やさい 

緑黄色野菜、その他の野菜

ビタミン、食物繊維等が豊富

さ さかな 

さんまいわし等

EPA、DHA 等が豊富

し しいたけ 

しいたけ等のきのこ類

ビタミンなどが豊富

い いも 

じゃがいも、さつまいも等

食物繊維などが豊富



味噌玉で手軽に味噌汁



【材料】20食分(1人分お湯120~150ml)

- ① みそ:160g
- ② かつお節:8g
- ③ お好みの具材(カットワカメ、お麩、干しエビ、青のり、ごま、油揚げ等)

【作り方】

- ① 味噌とかつお節を混ぜ合わせ、20等分する
- ② ラップで1食分ずつ好きな具材と①を包む
- ③ お椀に入れて、お湯を注げば味噌汁の完成!
※ 冷凍保存で約1か月が目安です

ラップで包むのが面倒..

等分に分けるととき製氷皿を使うと、手軽にできます

ボリュームアップ栄養価アップに...

豆腐を切っただけ加える、冷凍野菜をチンして加える、温泉卵やしらすを加える等、手軽にプラスできる食材で満足感も栄養価もアップします

食事のあいさつの意味をご存じですか？

食育クイズ ~マナー編~

- ① 「いただきます」にはどのような意味があるでしょうか
- ② 「ごちそうさま」にはどのような意味があるでしょうか

答えは一番下にあります。

瑞浪市給食センターインスタグラム



フォローお願いします

R5作成 瑞浪市健康づくり課、瑞浪市子育て支援課、瑞浪市給食センター 管理栄養士

食育クイズ答え

- ①: 自然への感謝の気持ちを込めた言葉です。米や野菜、魚、肉など植物や動物の命をいただくということ。
- ②: 野菜やコメを育ててくれた人、魚をとってくれた人、加工した人、運んでくれた人、料理を作ってくれた人など、食事に関わった全ての人に対する感謝の気持ちを込めた言葉です。