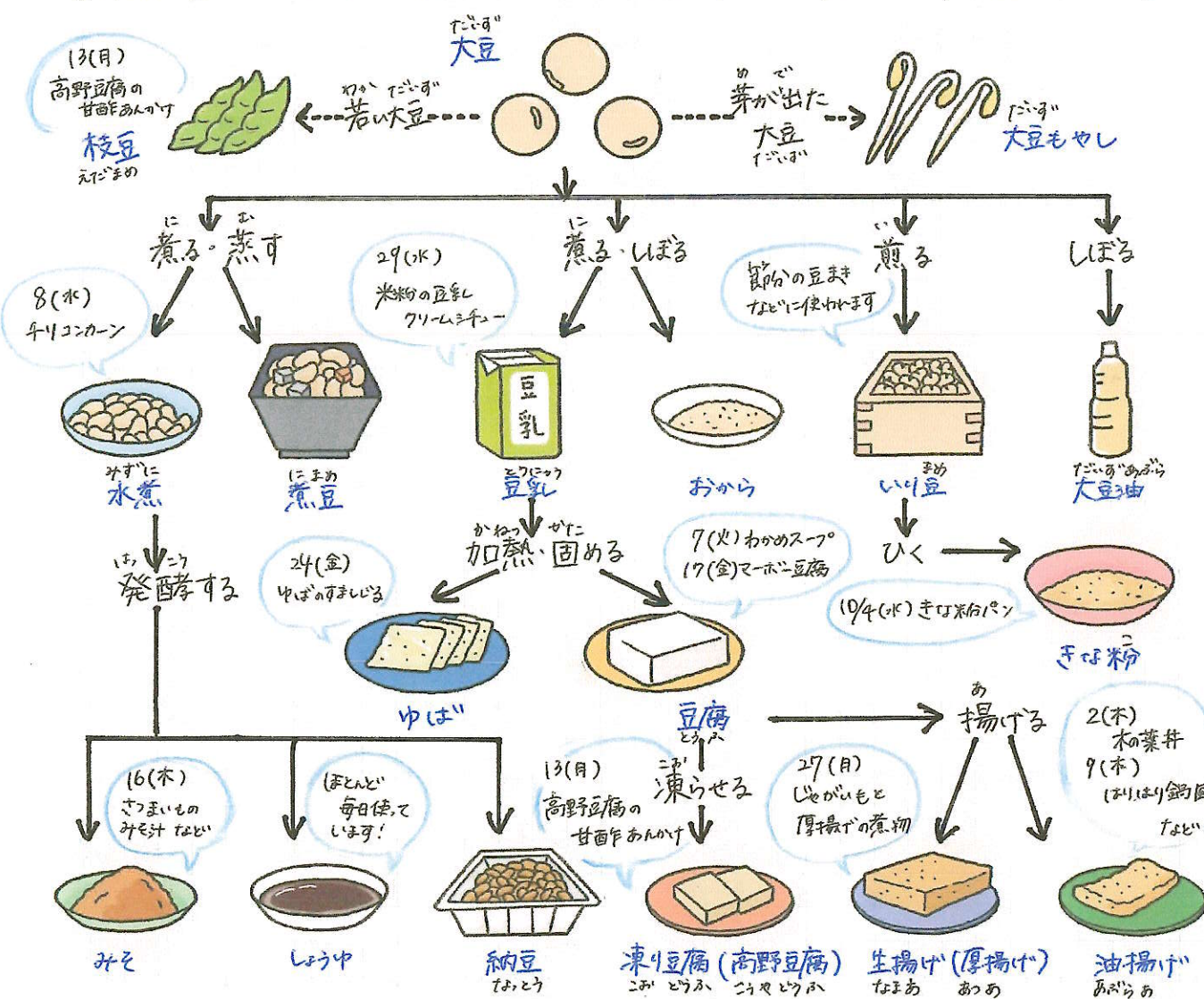


給食だより

11月
久御山町学校給食研究会

すがたをかえる大豆

給食には、大豆や大豆製品を使、たさまざまなこんだてを取り入れています。その理由は、大豆や大豆製品には、みなさんの成長や健康のために欠かせない栄養素がたくさん含まれているからです。しかし、大豆は、生のままでは消化が悪く、栄養素があまり吸収されません。そのため、昔からいろいろな食品に加工され、そのすがたを変えて食卓に登場しています。



11月24日は和食の日

2013年「和食」日本人の伝統的な食文化がユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化とは、形のないもので、そのために、木々にちがひの食生活を通じて未来へと伝えていくことが大切です。

和食の4つの特徴

① 多種多様な食材を素材の味わいを活用	② バランスがよく、健康的な食生活
③ 自然の美しさの表現	④ 年中行事とのがわり

クイズ

白ご飯にする時の「ごはん」と「みそ汁」の位置はどちらが右でどちらが左でしょう？

毎月19日は食育の日

毎月19日に減塩のコツを生かした「適塩南大」を実施しています。11月に紹介する減塩のコツは、「辛香料を生かす」です。辛香料(スパイス)を使うことで、料理に辛みや香り、色をそえ、塩分が少なくても満足感と得る事ができます。17日(金)に登場する「マポー豆腐」には、豆板醤を使っているため、少ない塩分でもほとんど辛みや食欲が増やし、色味で満足感があります。

11/17(金) 食塩相当量=1.7g