



食育だより 11月号

小田原市立国府津小学校

学校栄養職員

実りの秋も終盤です。みなさんは、地域で生産したものを地域で消費するという意味を持つ「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？ 地産地消は、安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。地域でつくられている食べ物について、ぜひご家庭でも話題にしてみてくださいはいかがでしょうか？

～小田原かますフライ～



11月15日の【かまぼこの日】にちなんで、提供した【かまぼこ丼】のレシピを紹介します！！

～かまぼこの日～

かまぼこ丼



かまぼこ丼 レシピ

【材料】(1人分)

- サラダ油 0.8g
- ぶた肩肉 40g (小間)
- 酒 2g
- にんじん 10g (短冊切り)
- たまねぎ 30g (スライス)
- しらたき 15g (ざく切り)
- かまぼこ 15g (短冊切り)
- みりん 2.3g
- 三温糖 2.3g
- 醤油 4g
- 白ごま 0.8g
- 片栗粉 1g

【作り方】

- ① 豚肉に酒を振っておきます。
- ② しらたきは、茹でておきます。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を炒めます。
- ④ にんじん、たまねぎを加えて炒め、②、かまぼこ、調味料を入れて、蓋をします。
- ⑤ 味が染みてきたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごまを振って完成です。

11月23日は勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」。この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。



食事の
あいさつ

「いただきます」
「ごちそうさま」



食べ物を食べるということは、動植物の命をいただくことにもつながります。その食べ物をいただくことや、料理してくれた人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れないようにしましょう。

地場産物を 食べよう！

自分の住む地域でつくられる地場産物を知り、生産者の人の努力を身近に感じてみましょう。また、ぜひ各家庭の食卓にも積極的に取り入れていきましょう。



不足しがちな栄養素をおやつで補おう

カルシウムや食物繊維など不足しがちな栄養素をおやつで補います。ヨーグルトや牛乳などの乳製品、小魚や季節の果物、いも類などを上手に利用しましょう。

