

11月 食育だより

今月の食育テーマ
地産地消について知ろう



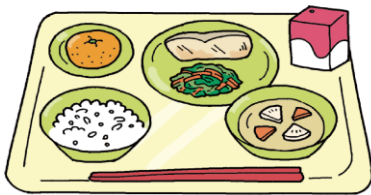
地産地消



地産地消とは、地域で生産されたものを、その地域で消費することです。

- ・いつ、どこで、どんな人が作ったものなのかははっきりと分かるので、買う人が安心できる
- ・食べ物を作ったその土地で食べるので、運ぶ距離が短く、輸送中に排出ガスが少なくなるなどのいいところがあります。

地場産物を使った学校給食



地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立の中から探してみよう。

ふるさとの食文化を知ろう！



「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てから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

いい にほんしよく

11月24日は

わしよくひ

和食の日

日本の伝統的な発酵食品



作ってみませんか？

【材料 4人分】

- ・ハム 30g
- ・かぼちゃ 120g
- ・きゅうり 40g
- ・たまねぎ 15g
- ・マヨネーズ 大さじ1と1/3
- ・酢 小さじ1/2
- ・すりごま 4g

今月の献立から「かぼちゃサラダ」

【作り方】

- ① きゅうりを輪切り、たまねぎをスライスする。
- ② かぼちゃを一口大に切り、ゆでる。（またはレンジで加熱する）
- ③ ハムを切る。
- ④ ①②③とマヨネーズ、酢、すりごまを混ぜてできあがり。

