

日本型食生活

## バランスのよい食事のとり方をしよう

11月23日は、勤労感謝の日です。この日は、「勤労を尊(たつ)び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

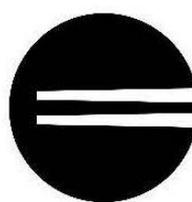
### 給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚を育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦労や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。







いいにほんしょく  
**11月24日は  
「和食の日」**



和食が 2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食のよさは、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあるところ。「和食の日」には、和食のよさについて再確認してみましょう。

※学校を通して「だしで味わう和食の日」のリーフレットが配付されます。ご家庭でもぜひ話題にしてみてください。

<p><b>旬の食材</b> さつまいも、さといも、れんこん、はくさい、ブロッコリー、かぶ、ゆず、さけ、さば、いわし、みかん など</p> <p><b>行事食等</b> 21日 食育の日(北海道) 24日 和食の日</p> 	<p>献立紹介 『 つみれとかぶの<sup>ゆこうあん</sup> 柚香庵 』 (30日)</p> <p>☆岐阜市にある割烹料理店の店主から教えてもらった料理です。</p>
<p>《 材料 4人分 》 鶏つみれ・・・100g 白かぶ・・・中1個 にんじん・・・1/5 本 はくさい・・・1枚 本しめじ・・・1/4 パック 葉ねぎ・・・1/5 本 ゆずの皮・・・適量 だし汁・・・600cc 日本酒・・・小さじ 1 みりん・・・小さじ 1 薄口醤油・・・小さじ 2 食塩・・・少々</p>	<p>《 下準備 》 ・白かぶ、にんじんはいちょう切りにする ・はくさいは縦 1/2 の1cm幅に切る ・葉ねぎは小口切り、本しめじはほぐす ・ゆずの皮は盛り付けの直前に千切りにする</p> <p>《 作り方 》 ① 鍋にだし汁を入れて火にかけ、にんじん、かぶの順に火を通す。 ② 鶏つみれと日本酒を入れる。 ③ はくさい、本しめじ、葉ねぎを入れて煮る。 ④ みりん、薄口醤油を入れ、食塩で味をととのえる。 ⑤ お椀にそそぎ、ゆずの皮をそえる。</p>