

食育だより 11月

令和4年11月号
愛知県立岡崎聾学校



こんげつ もくひょう
今月の目標

朝食の大切さを知ろう

1日を元気にスタートさせるためには朝食が大切です。朝食には、みそ汁がおすすめです！

みそ汁のよいところ～みそ汁にはどんなすごいところがあるのでしょうか？

●みそを使う

みそは大豆を発酵させて作る調味料です。大豆は、良質のタンパク質を豊富に含み「畑の肉」と言われます。また、うま味のもとのアミノ酸や体の調子を整えるビタミンがさらに多く生成されます。



●「だし」を使う

だしは、昆布やかつお節、煮干しなどを煮出し、うま味だけを取り出した汁です。日本のだしの特徴は、「素材のよさを引き出す」ことにあると言われます。だしによって、塩分量を少なくできます。



●どんな食材でもおいしく出来る

みそ自体にもうま味があり、具のうま味と合わさることで「うま味の相乗効果」でおいしくなります。季節の旬の食材をたっぷり味わうことができます。



<愛知を食べる学校給食の日>

愛知県では、「愛知を食べる学校給食の日」として、地産地消、愛知県産の食材を使った料理や郷土の食文化を見直す取り組みをしています。

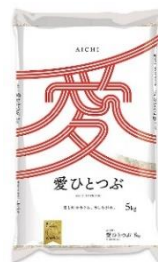
本校では、**11月18日(金)**に、秋が旬の食材がたくさん登場します。

【献立名】★ごはん ★牛乳 ★鮭の唐揚げ
★白菜のナムル ★秋野菜のスープ



食べてみよう！ 愛知の新ブランド米『愛ひとつぶ』

愛知県では、野菜とともに、お米の栽培も盛んに行われています。食べ物が育ちやすい地形や気候に恵まれ、農業を減らした栽培も可能。だから、おいしくて安心安全なお米が生まれるのです。県内の学校給食では全て愛知県産のお米『あいちのかおり』が使われています。今回、**11月22日(火)**に登場する『愛ひとつぶ』は、もっちりとして上品な甘み特徴です。「猛暑にも負けない、おいしいお米を作りたい」という生産者の思いから開発がスタートし、16年かけてようやく完成されました。いつものお米との違いを味わうために、まずは「白ごはん」でお米本来のおいしさを感じてみてくださいね。



ごはんはどっち？



食器が正しくおけているか、確認しましょう。