

給食室の風景

平成 28 年 11/12 月



伝統的な食文化「和食」を見直そう！

いい(11)日本食(24)の語呂合わせから 11 月 24 日は和食の日と制定されています。平成 25 年 12 月には、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「和食」の特徴

- (1)多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
⇒ 多様な食材 調理道具・調理技術の発達
- (2)健康的な食生活を支える栄養バランス
⇒ 一汁三菜が基本 「うま味」を上手に使用
- (3)自然の美しさや四季の移ろいの表現
⇒ 季節を楽しむ飾り付け 花や葉・調度品・器等
- (4)正月などの年中行事との密接な関わり
⇒ 家族や地域の絆を強化



ご飯 豚肉の唐揚げ 魚の生姜醤油焼き 中華旨
里芋のおかか煮 小松菜のお浸し 肉団子 蒸し鶏のサラダ
さくら漬 味噌汁(豆腐, わかめ, 油揚げ) 牛乳



ご飯 メンチかつ スパゲティ ゆずドレサラダ さんま煮
根菜のコンソメ煮 炒り豆腐 さくら漬
味噌汁(油揚げ, ネギ, 人参) 牛乳

風邪予防に免疫力アップ！

免疫力をアップする食材

青魚の脂肪(EPA) … 鰯, 鯖, 秋刀魚, 鰯など

⇒ 免疫力低下を抑制

乳酸菌と発酵食品 … ヨーグルト, チーズ, 納豆, 味噌など

⇒ 腸内環境を整える

ビタミンC … 緑黄色野菜, 果物, イモ類

⇒ 白血球の働きを高める

ビタミンE … 緑黄色野菜, ナッツ類

⇒ 抗酸化作用

脂溶性ビタミンについて

水に溶けにくく、油脂やアルコールに溶ける性質。肝臓に貯蔵されやすいので、摂りすぎると過剰症を起こすことがある。

A 疲れ目・とり目予防, 皮膚や爪の健康維持, 免疫維持

D 骨や歯の健康維持, 筋力維持

E 血管細胞の老化防止, 地肌効果, 疲労改善

K 骨の再石灰化, 血液凝固作用

どんな食品に含まれているか調べてみて下さい。

不足しない様にバランスの良い食事を心掛けましょう！