

今津 Lunch news



#11月は和ごはん月間
#11月24日は和食の日



「いいにほんしょく」という語呂合わせから「和食の日」に制定されました。私たちの住む日本には、世界的にもその価値を認められた「和食」という伝統的な食文化があります。あなたはどれくらい和食について知っていますか？給食室前の掲示板のポスターを読んでから、クイズに挑戦してみましょう！

Q1

和食は、世界的にもその価値を認められあるものに登録されました。それは次のうちどれでしょうか。

- ① ユネスコ世界遺産
- ② ユネスコ世界の記録
- ③ ユネスコ無形文化遺産

Q2

和食の献立は、一汁三菜が基本といわれます。和食に欠かせない食料は次のうちどれでしょうか。

- ① 牛乳
- ② 米
- ③ 肉

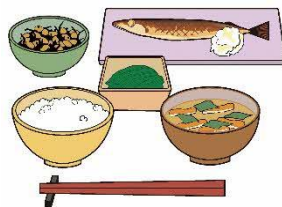


Washoku JAPAN

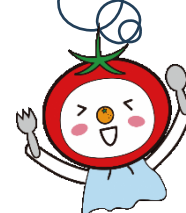
Q3

基本味とされるものは全部でいくつあるでしょうか。

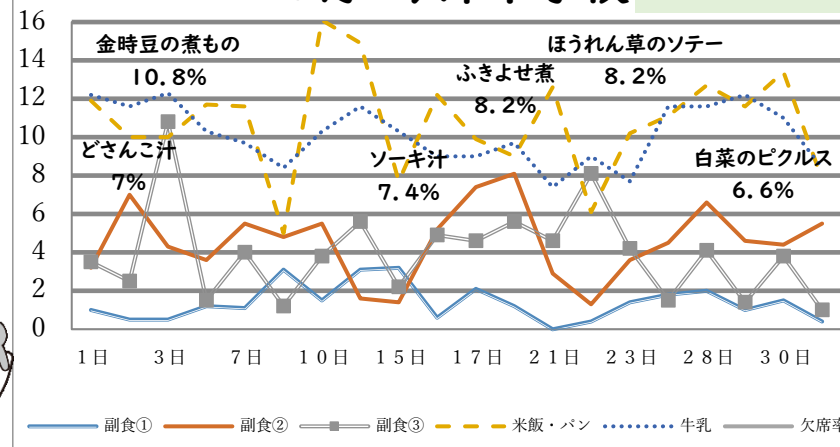
- ① 5つ
- ② 6つ
- ③ 7つ



右の折れ線グラフは10月の今津中学校の残食率です。これを見て、どんなことに気が付きますか。



10月 今津中学校 平均6.2%



金時豆、野菜がたくさん入った汁もの、れんこん、さといも、ほうれん草などを使った日は他の献立に比べると残食が目立ちます。一方で、プルコギ、鶏肉のたつたあげ、みそカツなどの日の残食はほとんどありません。そこで…

「食べる力」をアップさせよう！

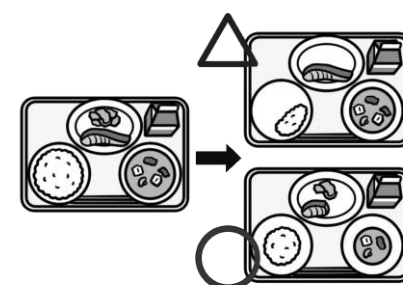
主食をしっかり
食べよう！



苦手にも
少しずつチャレンジ！



学校給食を
活用しよう！



成長期に気を付けたいのがエネルギーの過不足です。ご飯やパンなどの主食をいつも減らしたり残したりしていると、脳や体を動かすための、そして体が成長するためのエネルギーが不足することが心配されます。もうひと口くらい食べられる人いるのでは？

苦手が多いと栄養バランスを整えて食事することが難しくなりがちです。また、将来の社交の場で楽しく食事をするためにも「食べられない！」と最初から残すのではなく、一口からよくかんで食べるチャレンジをしてみましょう。

体調によっては少し減らしたい、逆にちょっと足りないと感じる時もあることでしょう。こういったときは学ぶチャンス！好きなものだけを増やしたり苦手なものだけを減らしたりせずに、献立全体の量を調節して栄養バランスを考えましょう。

① ユネスコ無形文化遺産。和食以外にも、フランスの美食、地中海の美食、メキシコ料理、トルコ料理などが登録されています。② お米を炊いたご飯を中心に汁もの、おかずを組み合わせたものが和食の基本です。③ 5つ。「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」です。「辛み」や「渋み」は舌で感じる味ではなく、痛みや刺激の感覚とされ

