



令和7年度 11月号

豊田市立朝日小学校 栄養教諭

# 食育だより

こんげつ しよくいくちくひよう  
今月の食育目標

えいよう かんが た  
栄養のバランスを 考えて 食べよう



き おん さ さむ かん ひ ふ たいちよう くず し き しょうく た  
気温がぐんと下がり、寒く感じる日も増えてきました。体調を崩しやすくなる時期でもあるので、3食しっかり食べて免疫力をあげましょう。また、温かい料理を食べることも体を温めることにつながるのにおすすめです。

11月は10日～14日が「日本型食生活週間」であり、1週間ご飯を主食とした献立を実施します。

また、11月27日が「愛知県民の日」であることから、郷土料理の煮みそとおにまんじゅうを入れた「あい知県民の日献立」を実施します。



わしよくぶん か

し

## 和食文化について知ろう！

11月24日は、「いい日本食」という語呂合わせに由来して「和食の日」に制定されています。和食は、2013年12月4日に、「ユネスコ無形文化遺産」に登録されており、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」、「健康的な食生活を支える栄養バランス」、「自然の美しさや季節の移ろいの表現」、「正月などの年中行事との密接な関わり」の4つの特徴があります。

わしよく

### 和食の

いちじゅうさんさい

### 一汁三菜

わしよく き ほん い いちじゅうさんさい しゅしよく しるもの  
和食の基本と言われる「一汁三菜」とは、主食である「ごはん」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立のことです。

### 主食

エネルギー源である炭水化物

を補給します。

和食の場合は、お米が基本です。

### 副菜

### 主菜



### 主食

### 副菜

### 汁物

### 汁物

だしをみそで調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などを具にした料理です。

### 三菜

主菜1品、副菜2品で構成

されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。

## 和食に

### 欠かせないもの

和食には、「米」、「だし」、「発酵調味料」の3つの欠かせないものがあります。

#### 米

ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて酢やみりんなどの調味料にしたりなど、形を変えて用いられます。



#### だし

昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本になります。

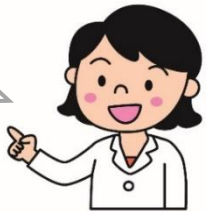


#### 発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせないものです。



和食には、季節の食材を楽しんだり、だしのうま味を味わったりなど様々な魅力があります。日本の昔からの食文化を大切にしていきたいですね。



## ポークビーンズ



ポークビーンズは、アメリカの家庭料理の1つで、白いんげん豆の代わりに、豊田市で作られている「フクユタカ」という品種の大豆を使った人気のメニューです。



#### ★材料（4人分）

- ぶた肉 100g
- ベーコン 20g
- 水煮大豆 140g
- たまねぎ 1玉
- にんじん 1/2本
- じゃがいも 1個
- グリンピース 20g
- 砂糖 小さじ1
- チキンコンソメの素 小さじ2
- こしょう 少々
- トマトケチャップ 大さじ4
- ウスターソース 小さじ2
- 水 400ml

#### ★作り方

- ①ぶた肉は食べやすい大きさ、ベーコンは細切り、たまねぎ・にんじん・じゃがいもは角切りにする。
- ②鍋にベーコンを入れて炒め、ぶた肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもの順で炒める。
- ③水と大豆を入れて煮る。
- ④野菜が煮えたら、砂糖、チキンコンソメの素、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソースを加えて、味を整える。
- ⑤グリンピースを加えて仕上げる。

右側のたべまるをタップして、レシピの検索画面に「たべまる給食」と入れることで、他の献立のレシピも見ることができます！

