



大東市の食育  
キャラクターの  
トマッピーです

夕暮れが早くなり、気温も低くなってきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、元気に体を動かしておいしくごはんを食べ、たっぷり睡眠をとるように心がけて過ごしましょう。また、日本の秋は、「実り」の季節であり、日本の食文化にとって重要な時期です。美味しい秋の味覚を楽しみながらしっかりと栄養を摂ることで、風邪をひきにくい体づくりにつながります。

さて、11月24日は“いい日本食”で「和食の日」です。日本の伝統的な和食文化の大切さについて考える日にしましょう。

# 守っていこう！わたしたちの「和食」文化



★長寿の秘けつ★

日本型食生活



## 和食文化の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



地域に根ざした多様な食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達していること。

②バランスがよく、健康的な食生活



一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスであること。

③自然の美しさの表現



自然の美しさや四季を食事の場で表現すること。

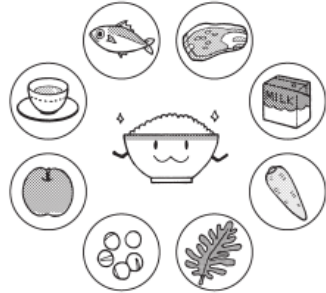
④年中行事とのかかわり



年中行事と密接にかかわっていること。

「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

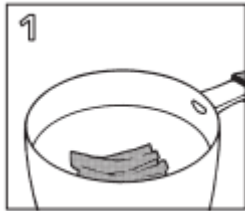
日本が長寿国である理由は、優れた食事内容にあるといわれています。日本型食生活は、ごはんを中心に魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶などの多様な食品を組み合わせた食生活のことです。いつまでも健康に過ごすために、食生活を見直してみましょう。



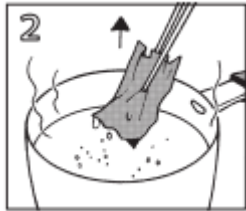
## だしをとってみませんか？

こんぶかつお節の混合だし編

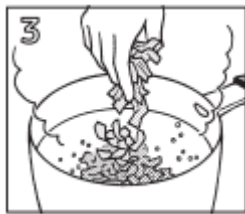
【材料1人分】水170mL、こんぶ3g(水の重量の2%)、かつお節3g(水の重量の2%)



1  
こんぶはぬれふきんで拭いてから、水に30分以上つけます。



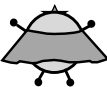
2  
なべを中火にかけて、沸騰直前にこんぶを取り出します。



3  
沸騰したら、かつお節を入れて再び沸騰したら火を止めます。



4  
かつお節が沈んだら、ザルとキッチンペーパーなどでこします。



## トマッピー4コマ劇場

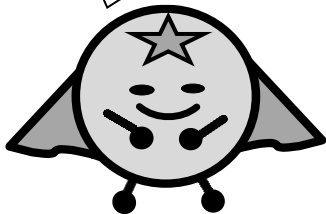


深野中学校よりトマッピー4コマ漫画の原稿が届きましたので、掲載します♪

みなさんも是非楽しいトマッピーの食育漫画をお寄せください。

掲載されると記念品(缶バッジ)をプレゼントします。

ご応募ありがとうございます♪まだまだ絶賛募集中です！



ペンネーム…天音。(深野中学校)



## 旬の食べ物

## さつまいも

さつまいもは、地下の根の一部がふくらんだものです。

原産地は中央アメリカの熱帯地域で、アメリカ大陸からヨーロッパに渡り、日本へは江戸時代に中国から伝わりました。さつまいもは繁殖力が高く、やせた土地で天候が不順なときでも収穫できるため、伝えられた江戸時代以降、飢饉などのときの食糧不足を救う食べ物(救荒食物)として、全国各地で広く栽培されるようになりました。



さつまいもは、でんぷんのほかビタミンCや食物繊維が多く含まれています。また、中身が黄色いものほどビタミンAが豊富です。食物繊維は腸のはたらきを整え、血液や血管の健康を守ることに役立ちます。

給食には、11月1日「さつまいもの甘煮」、15日「紫芋のスイートポテト」、22日「秋のみそ汁」、25日「大学いも」にさつまいもを使用しています。