

# 新渡戸ごはんだより



2021年11月

新渡戸文化高等学校

日が暮れるのが早くなり、朝と夜の冷え込みも厳しくなってきました。11月以降は気温が下がり、空気が乾燥する季節なので、毎年流行するノロウイルスはもちろん、新型コロナウイルスなどのウイルス性の感染症も引き起こしやすくなります。うがい・手洗い・マスクをするなど、感染予防をしっかりとこない、元気いっぱい過ごしましょう。

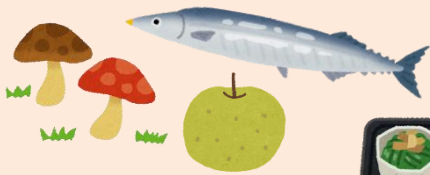
## 世界に誇る、日本の伝統『和食』



毎年、11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」としています。

「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日」として定められています。日本には、お正月やひな祭りなどの年中行事や、誕生日や成人などの記念日に食べる特別な料理があります。これを「行事食」といい、それぞれ健康や長寿などの願いが込められています。そして、新渡戸ごはんでは、旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れています。料理そのものだけではなく「自然を尊重する心」を大切に「和食文化」の魅力をこれからも伝えていきたいと思えます。

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



## 和食の特徴



自然の美しさや  
季節の移ろいの表現

お正月やひな祭りなどの  
年間行事との密接なかかわり



## 11月8日は「いい歯の日」

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。

11月8日は語呂合わせから「いい歯の日」と定められています。「むし歯があって、

食べ物がよくかめない」ということがないようにむし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。



## 《 むし歯にならない食生活のコツ 》

むし歯がある人は、  
早めに治療しましょう！

よく噛んで食べる



おやつをたくさん  
食べすぎない



飲み物は甘くない  
ものを選ぶ



食べ終わったら  
しっかり歯を磨く





11月23日は**勤労感謝の日**です。この日は戦前には「**新嘗祭**(にいなめさい)」という、その年の収穫物に対して感謝をし、翌年も豊作であることを神様に願う皇室の行事のための「祭日」でした。戦争が終わりを迎え、1948年に「**勤労感謝の日**」として「国民の祝日」に変更されました。

「働くことを大切に、作ったものを喜び合い、みんなで感謝しあう日」という趣旨の思いが込められています。このように「勤労感謝の日」には報酬を得るための労働だけではなく、精神的なサービスなども含めた**すべての労働**に対して、感謝をするという意味が込められています。

勤労感謝の日の由来をたどると、お米などが収穫できたことについて「感謝する日」だということがわかります。いつも以上に食材や作り手の方に「いただきます」と手を合わせ、感謝の気持ちをもって味わって食べてください。

## 毎月19日は食育の日

毎月19日は『食育の日』です。今年度は旬の食材に注目して紹介していきます。11月の注目食材は『さつま芋』と『鮭』です。



### さつま芋



さつま芋は、加熱することで甘みが増します。食物繊維が多く含まれているのでおなかの調子を整えてくれます。また、さつま芋の紫色の色素であるアントシアニンが生活習慣病や老化の予防に効果があると言われています。皮ごと食べましょう。

### 鮭



鮭は、海にいるイメージもありますが、川で産まれて海に移動し長い年月をかけて成長します。その後、産卵を迎える秋に故郷の川に戻ってきます。この時期に収穫される国産の鮭は「秋鮭」と呼ばれ、日本では縄文時代から食べられてきたと言われています。

## 鯖の味噌煮



今回は旬の鯖をつかった『鯖の味噌煮』を紹介していきます。脂ののったジューシーな鯖を甘みのある味噌煮のタレにからめて食べます。お家でもぜひ作ってみてください。



## おにぎりアクション



『おにぎり世界を変える』というキャッチコピーの元、10月5日～11月5日に  
行われている『おにぎりアク



クション』に参加しました。おにぎりの写真を SNS にあげると「**1投稿につき**アフリカやアジアの子供たちに**給食が5食届く**」という取り組みです。

みなさん、ご協力ありがとうございました。

実施期間はまだまだ続きますのでお家でもぜひおにぎりの写真を SNS に投稿しておにぎり世界を変えましょう🍙



### 《 材料 》

- まさば 4切れ
- 水 100ml
- 味噌 65g
- 砂糖 大匙 4
- 酒 大匙 2
- みりん 大匙 1
- 生姜 適量
- ねぎ 適量

### 《 作り方 》

- ①鯖を水で洗って水気をふき、ザルに乗せてお湯をかける
- ②Aの調味料を合わせる
- ③生姜は薄切り、ねぎは3cm くらいのぶつ切りにする
- ④フライパンに鯖を並べて A をかけ生姜とねぎを散らす
- ⑤落し蓋をして火が通るまで じっくり煮込んで完成！