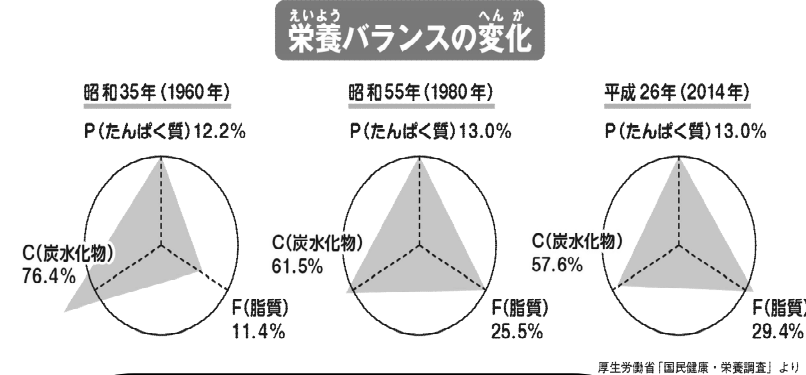


木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日でした。新型コロナもあった今年は、私たちの生活を支えるため、社会のさまざまな場所で毎日一生懸命働く人たちにあらためて感謝の念が深まった年だったと思います。収穫された農作物と働く人々への感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきましょう。

## 11月24日は「いい日本食の日」



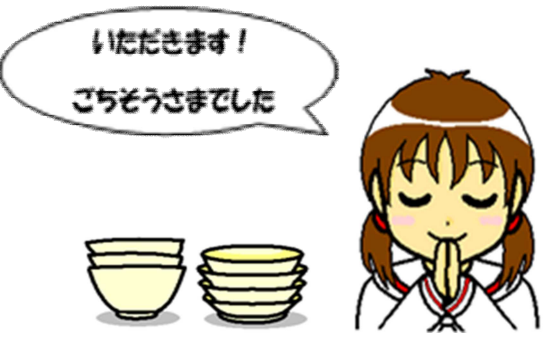
米と日本人の歴史は古く、米を炊いた「ご飯」は日本の食卓に欠かせない主食です。しかし、1970年代の高度経済成長後は、食の洋風化が進み、肉や卵などの畜産物、油脂類の消費が増えてきました。また、主食を食べずにおかずだけでおなかを満たすような人も多く見かけるようになってきました。



図のように、昭和55年(1980年)頃は、日本人の三大栄養素(P:たんぱく質、F:脂質、C:炭水化物)の摂取バランスは、ほぼ適切でした。主食である米を中心に、魚介類や豆類、海そうといった多様な食品からなる「日本型食生活」が形づくられていたことがわかります。近年は、米の消費量が減り、脂質の取りすぎによるバランスの崩れが心配されています。新米が出回るこの時期、和洋中、どんなおかずにもよく合って、塩分を含まず、望ましい栄養バランスの要になっている「ご飯」の役割をもう一度見直してみましょう。

### 11月23日は 勤労感謝の日

勤労感謝の日は、働く人に感謝をする日です。食事を残さず食べる、好き嫌いしない、食器を洗い、洗い物に扱うことも、食事を作ってくれる人たちに感謝することになります。まわりの人に対する思いやりの心を大事にして、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。また、「いただきます」、「ごちそうさまでした」のあいさつも忘れずにしましょう。



### いい歯の日(11月8日)にちなんで... ~いい歯を作る食べ物の話~

私たちの歯は、大きく分けて3つのものできています。まず、歯の中で一番たく、歯の表面の部分のことを「エナメル質」といいます。歯の芯の部分のことを、「ぞう」の「きば」と書いて「象牙質(ぞうげしつ)」といいます。最後の1つは、みなさんの歯を支えてくれている「はぐき」です。

- ① 「エナメル質」  
歯で一番かたい部分です。カルシウムとビタミンAがポイントになる栄養素です。カルシウムが多く含まれているのは乳製品、小魚、海藻類です。芯を丈夫にするならビタミンAが多く含まれる、緑黄色野菜を意識的に食べましょう。
- ② 「象牙質(ぞうげしつ)」  
象牙質のもととなっているのはビタミンC。かんきつ系の果物や、ピーマンやブロッコリーなどの野菜にはビタミンCが多く含まれています。
- ③ 「はぐき」  
歯の土台で、ポイントになる栄養素はたんぱく質です。たんぱく質を多く含む食べ物は、肉や魚、豆腐や卵です。



### ☆まぐろのピリ辛ソースかけ

- 材料(4人分)
- まぐろ角切り 240g
  - おろし生姜 6g
  - 薄口醤油 12g
  - 酒 8g
  - でん粉 適量
  - 揚げ油 適量
  - ◎濃口醤油 18g
  - ◎深ネギ 18g
  - ◎ざらめ 15g
  - ◎酒 6g
  - ◎トウバンジャン 0.4g
  - 水 6g

10月11日の南日本新聞に市来小学校のマグロ給食が紹介されました。

- 作り方
- ① まぐろに○の調味料で下味をつける。
  - ② 深ネギは小口切りにする。
  - ③ ◎の調味料と深ネギを、ひと煮立ちさせてタレをつくる。
  - ④ ①にでん粉を付けて、油であげる。
  - ⑤ ④に③をからめて、盛り付ける。



10月10日  
まぐろの日

