

★エフロンシアター

11月給食だより

肌寒^{はださむ}い日^ひが増^ふえ、秋^{あき}もあつという間^まに過^すぎてしま^しいそうですね。こ
れからは冬^{ふゆ}野菜^{やさい}がおいしく食^たべられる季^き節^{せつ}になってきます。しっかり
食^たべてよく寝^ねて、風^か邪^ぜに負^まけず^に元^{げん}氣^きに過^すごしまし^しょう。

★和食^{わしょく}を食^たべよう！

「和食」の特徴

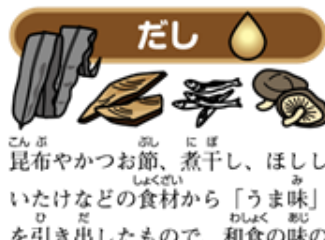
- 多^た様^{よう}で新^{しん}鮮^{せん}な食^{しょく}材^{ざい}と
そ^もの持^もち味^{あじ}の尊^{そん}重^{ちゆう}
- 健^{けん}康^{かう}な食^{しょく}生^{せい}活^{かつ}
支^さえ^える栄^{えい}養^{よう}バ^ばラ^らン^んス
- 自^じ然^{ぜん}の美^{うつく}し^さや季^き節^{せつ}
の移^{うつ}ろ^ろい^いの表^{ひょう}現^{げん}
- 正^{しょう}月^{がつ}な^なの年^{ねん}中^{ちゆう}行^{ぎやう}事^じ
と^との密^{みつ}接^{せつ}な関^{かん}わ^わり



★「和食」に欠^かかせないもの



ご飯^{はん}として食^たべるほ^ほか、団^{だん}子^ごや餅^{もち}
にし^したり、発^{はっ}酵^{こう}さ^させて調^{ちよう}味^み料^{りよう}にし^し
たりと、形^{かたち}を^が変^へえて用^{もち}いら^られ^れま^ます。



いたけなどの食^{しょく}材^{ざい}から「うま味^{うまみ}」
を引^ひき出^だしたもので、和^わ食^{しょく}の味^{あじ}の
基^き本^{ぽん}です。「うま味^{うまみ}」は日^に本^{ほん}人^{じん}が
発^{はっ}見^{けん}した日^に本^{ほん}独^{どく}自^じの味^{あじ}覚^{かく}で、海^{かい}外^{がい}
でも「UMAMI」と呼^よば^られ^れま^ます。



微^び生^{せい}物^{ぶつ}の力^{ちから}を利^り用^{よう}して、独^{どく}特^{とく}な風^{ふう}
味^みやうま味^{うまみ}を^つく^くり^だした発^{はっ}酵^{こう}調^{ちよう}味^み
料^{りよう}の数^{かず}々^{かず}も、和^わ食^{しょく}に^は欠^かかせ^せま^ませ^せん。

4年^{ねん}生^{せい}では、じょうぶなほねをつくるためには、カルシウムの多^{おほ}い
食^たべものを食^たべるだけ^{だけ}ではな^なく、赤^{あか}色^{いろ}、黄^き色^{いろ}、緑^{みどり}色^{いろ}の食^たべものをバ
ラ^らン^んスよく食^たべるこ^ことや、睡^{すい}眠^{みん}をしっか^しり^りと^とるこ^こと、外^{そと}で運^{うん}動^{どう}して
体^{からだ}を動^{うご}かすこ^ことも、ほねをじょうぶにするためには、大^{たい}切^{せつ}だとい^いう
お話^{はなし}をし^しま^ました。

また、1日^{いち}に自^じ分^{ぶん}た^たちがど^どのく^くら^らい^いの量^{りよう}のカルシウムが必^{ひつ}要^{よう}な^なの
か確^{かく}認^{にん}し^しま^ました。数^{すう}字^じで聞^きく^くと^と多^{おほ}い^いと感^{かん}じ^じる人^{ひと}もい^いま^まし^した^たが、
給^{きゅう}食^{しょく}に^して^てい^いる牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}を1日^{いち}3本^{ほん}飲^のむ

と、1日^{いち}に必^{ひつ}要^{よう}なカルシウム量^{りよう}がと^とれ
るとい^{はなし}う話^わをし^しると、そ^それ^れな^なら頑^{がん}張^ぱれ
そ^そう^うだ^だとい^いう意^い見^{けん}が、多^{おほ}く^くで^でま^まし^した。

給^{きゅう}食^{しょく}に^しし^しゃ^ゃも^もが^が出^でた日^ひは、い^いつ^つも

よ^よりカルシウムがた^たく^くさ^さん^んと^とれ^れると、意^い識^{しき}して^てく^くれ^れて^てい^いま^まし^した。

★世界^{せかい}の料理^{りようり} ～タイ～

10月^{がつ}はタイ料理^{りようり}の「ヤムウンセン」が

給^{きゅう}食^{しょく}に^して^てま^まし^した。タイの言^{こと}ば^ばで「ヤム」は、
「混^まぜ^ぜる」、「ウンセン」は「春^{はる}雨^{さめ}」のこ^ことを
い^いい、タイでよく食^たべ^たれ^れて^てい^いるサ^さラ^らダ^だです。

た^たく^くさ^さん^んの野^や菜^{さい}とエ^ぎビ^{かい}な^なの魚^{はる}介^{さめ}と春^{すこ}雨^{から}を、少^あし^ま辛^あく^あ甘^あ酸^あっ^あぱ^あい^あド^あレ^あッ^あシ^あン^あグ^あを^あか^あけ^あて^あ温^あかい^あま^あま^あ食^あべるサ^あラ^あダ^あです。

