

# 11月食育だより



令和元年 10月 31日

中野区立中野第一小学校

## た もの いのち 食べ物の命をいただいています！

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。

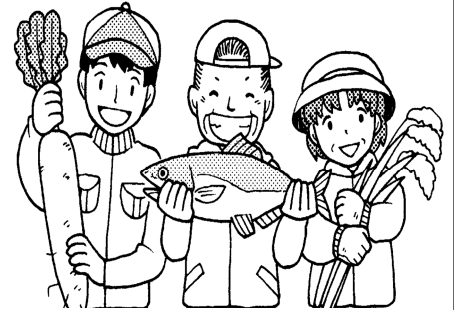
また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合には、一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。



## じ ば さん ぶ つ た 地場産物を食べよう！

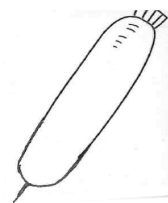
みなさんの地域では、どのような農作物がつくられていますか？自分の住む地域でつくられる地場産物を知り、生産者の人の努力を身近に感じてみましょう。また、ぜひ各家庭の食卓にも積極的に取り入れていきましょう。



### おおくらだいこん 大蔵大根

11日のおでんに、東京の伝統野菜である大蔵大根を使います。大蔵大根は世田谷区付近で昔から栽培されている大根で、先の方がおわんのように丸くなっているのが特徴です。

煮物などにむいています。



### さくら 桜たまご

27日の三色ご飯に、町田市で作られている桜たまごを使います。

### トウキョウ X

27日の三色ご飯に、東京特産のブランド豚、トウキョウ X を使います。飼育環境などに厳しい規制があります。脂身の部分のおいしさが特徴です。

### えどあま 江戸甘みそ

27日のふるふき大根にのみそダレには、江戸で昔から食べられていた「江戸甘みそ」を使用します。

# お塩アレコレクイズ



**Q1** 塩の結晶は、もともとどんな形をしているでしょう？



**Q2** 塩について正しいことを言っている文章に○をつけましょう(いくつでも)。

- ① 生の野菜に塩をふると水分が抜ける。
- ② 人間は塩がなくても生きていける。
- ③ ほうれん草をゆでるとき、塩を入れてはいけない。
- ④ 食べ物に塩を使うことで長持ちする。



**Q3** 次の食べ物のうち、入っている塩の量が多い方に○をつけましょう。

① しょうゆ おお 大さじ1ばい	ケチャップ おお 大さじ1ばい	② ごはん ちや 茶わん1ばい	食パン しやく 1まい	③ たくあん き 3切れ	タラコ ばん 1本
④ みそ汁 おわん1ばい	カップラーメン こ 1個	⑤ スナック菓子 あし 1袋(60g)	みたらしだんご ばん 1本(60g)		

**Q4** 塩はとりすぎると、生活習慣病など病気の原因になります。なるべく塩をひかえるために、どんな食べ方をすればよいでしょう。よいと思う方の言葉に○をつけましょう。

- ① ラーメンやうどんの汁は全部 [ 飲む ・ 飲まない ] 。
- ② 塩味のかわりに、[ ソース ・ レモン汁 ] をかける。
- ③ 汁物は、具を [ 多く ・ 少なく ] する。
- ④ 煮物や煮魚は、味を [ 中までしみこませる ・ 表面だけつける ] ようにする。



## こたえ

Q1=② Q2=①④ (人間には塩はなくてはならないもの。ほうれん草などの青菜をゆでるときに塩を入れると変色しにくくなる。) Q3=①しょうゆ ②食パン ③タラコ ④カップラーメン ⑤スナック菓子 Q4=①飲まない ②レモン汁 ③多く ④表面だけつける