



令和3年度
11月号
清瀬市立清瀬第七小学校

(毎月19日は食育の日)

「五」に隠された和食の知恵

「和食」には「五」にちなんだ献立の考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康にすごすための知恵がたくさんあります。

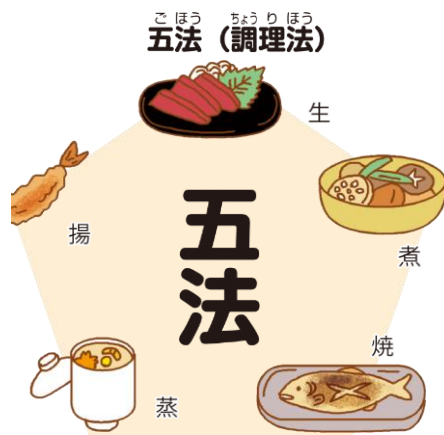


「五色」とは、白、黒、赤、青、黄、緑の「いろど」です。彩りよく食べ物をそろえていくと、栄養バランスのととのった食事ができます。



「五味」とは、「甘い」「すっぱい」「辛い」「苦い」「しょっぱい」です。これが1つの献立の中にそろっていると最後まで飽きずに食事が楽しめます。

※「味」は「味覚」のことです。



「五法」とは、「生」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」という調理法です。会席料理には、この手を使った料理がすべて並べられます。



「五適」とは、「適温」「適材（年齢などに合わせる）」「適量」「適技（凝りすぎない）」「適心（雰囲気）」です。味だけではなく料理全体の心づかいを表します。

まだまだ気をつけよう 新型コロナ

これから寒くなります。給食での新型コロナウイルス感染予防対策もまだ気が抜けません。給食を食べるときの注意点をもう一度確認してみましょう。

換気をしっかりしよう！



寒くても食べる前の換気をしっかりしましょう。

せっけんでしっかり手洗い！



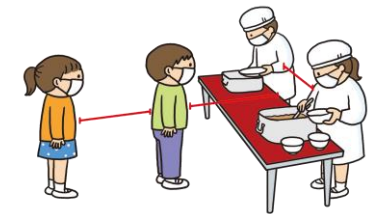
食べる前は、せっけんを使ってよく手を洗いましょう。きれいなハンカチでふきとるのも忘れずに！

席に戻ったら静かに待とう！



配る準備ができるまで静かに待ちましょう。

配ぜんでもソーシャルディスタンス



配る準備ができるまで静かに待ちましょう。

声は出さずによく味わって！



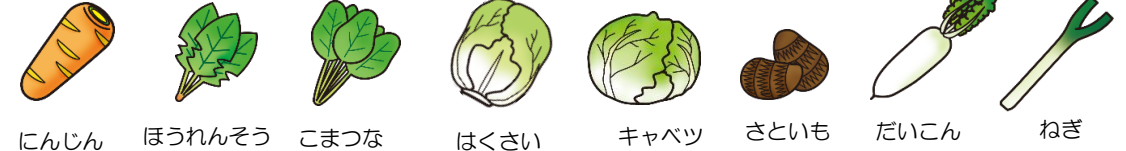
食事中、周りの人とお話しはできません。でも食べ物とお話するつもりでよく味わって食べましょう。

話すときはマスクをつけてから



何か用事があるときは、手をあげて先生に合図をしましょう。話すときはマスクをつけてね。

清瀬産の野菜をいただきます。



出典；食育フォーラム