

食育だより 11月号

北栄町学校給食センター



にほんがたしよくせいかつみなお 日本型食生活を見直そう



朝晩の気温が下がり、山の木々が色づき、日に日に秋の深まりを感じます。秋は、日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆、さつまいもや里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えます。収穫に感謝し、実りの秋の食べ物を大切にいただきましょう。

にほんじん 伝統的な食文化 和食に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷらなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。

「和食；日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは料理としての和食だけでなく、以下の4つがその特徴として挙げられています。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、この先に伝えていきましょう。

「和食」の特徴

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	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した、しょうゆやみそ、酢などの調味料も、和食に欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう。



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう。

「食欲の秋」「読書の秋」ブックメニューを楽しもう

10月27日～11月9日の読書週間にちなみ、11月の献立にはいろいろな本の中に登場する料理や食べ物を取り入れました。給食を食べて、本もぜひ読んでみてくださいね。

こんだてめい 献立名

4日(火) マカロニグラタン



「ごまっさんのグラタン」 寺村輝夫 作

6日(木) 肉団子のトマト煮



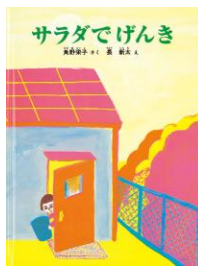
「魔女の宅急便」 角野栄子 作

10日(月) おおすびのり



「おおすびさんちのたうえのひ」 かがくいひろし 作・絵

11日(火) りっちゃんサラダ



「サラダでげんき」 角野栄子 作

12日(水) コロッケ



「いもほりコロッケ」 おだしんいちろう 文 ことばようこ 絵

13日(木) チキンカツ・カレー



「おなかがへった」 マメイケダ 作

18日(火) スイートポテト



「ぎょうれつのできるレストラン」 ふくざわゆみこ 作

19日(水) お好み焼き



「ばばあちゃんのなんでもおこのみやき」 さとうわきこ 作

かんれん 関連 する本

★北栄町のホームページに給食の写真を毎日掲載しています。是非ご覧ください。

