

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



あさばん きおん さ やま きぎ いろ ひ ひ あき ふか かん あき こめ だいず くだもの
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。秋はお米をはじめ、大豆、いも、果物
さくもつ しゅうかくじ き むか しゅうかく かんしゃ みの あき た もの たいせつ
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しましょう。

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ませんか。

「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
わしよく にほんじん てんどうてき しよくぶんか おけいぶんかいさん どうろく りょうり
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

<p>たよう しんせん しよくざい 多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重</p>	<p>けんこうてき しよくせいかつ 健康的な食生活を 支える栄養バランス</p>	<p>しぜん うつく きせつ 自然の美しさや季節 の移ろいの表現</p>	<p>しょうがつ ねんちゅうぎょうじ 正月などの年中行事と の密接な関わり</p>
--	--	--	---

「和食」に欠かせないもの



ごはんとして食べるほか、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。



昆布やかたお節、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(水)
かいせんなべ
海鮮鍋



「うみのごちそうしろうくま」
しばた ケイコ 作・絵

5日(木)
かつおラーメン
かつおラーメン



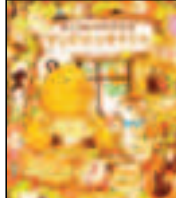
「ねこのラーメンやさん」
KORIRI 作・絵

9日(月)
おむすびのり
おむすびのり



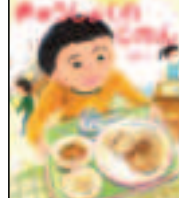
「おむすびころりん」
にほん おかし
日本の 昔ばなし

10日(火)
やきそばコロッケサンドイッチ
やきそばコロッケサンドイッチ



「ぎょうれつのできるサンドイッチやさん」
ふくざわ ゆみこ 作

13日(金)
じもとやさい
地元野菜のカレー



「きゅうしよくのじかん」
かとうやす 作
加藤 休 作

16日(月)
たいびーえん
太平燕



「給食のおばちゃん」
やまぐち まいこ 作
山口 恵子 作

17日(火)
いちちゃんサラダ・きのこのスープ
いちちゃんサラダ・きのこのスープ



「サラダでげんき」
かどの えいこ 作
角野 菜子 作

14日(水)
あさごはん
あさごはん



「14ひきのあさごはん」
いわむら かずお 作
いわむら かつお 作

19日(木)
こんだて
根菜のみそ汁



「にんじんだいこんごぼう」
にほん おかし
日本の 昔ばなし

かんれん
関連
する本

