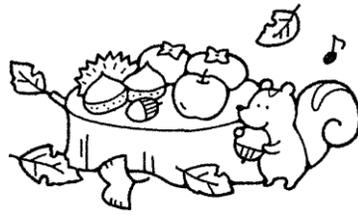


11月 給食だより

令和6年度 11月
里学校給食センター



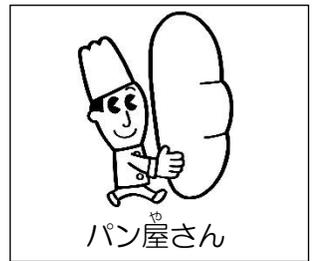
秋も深まり、いつしか冬の訪れが近くなったことを感じさせる季節となりました。この時期は、魚・野菜・果物など、一段とおいしさを増す季節です。冬の訪れにそなえて、豊富な食材をバランスよく食べるようにし、寒さに負けない体づくりにがんばってください。

感謝して食べよう！



私たちが、毎日口にしている食べ物は多くの人の手を介して食卓へと運ばれています。生産業に従事する人、食材などを運ぶ人、販売する人、調理をする人などによって私たちの食生活はささえられているのです。毎日、食事ができることに感謝をするとともに、食べ物を大切にしましょう。

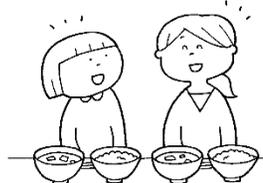
食事のときには心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



給食はいろいろな人たちが関わってできています。
11月23日は勤労感謝の日です。
感謝して食べましょう。



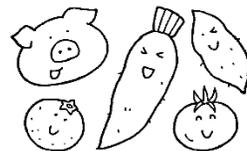
感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



11月24日は「和食の日」です



世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

右がごはん、左がみそ汁

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

酢

和食の基本「だし」

こんぶ	煮干し	かつおぶし	干しいたけ
-----	-----	-------	-------

日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

