



いただきます～す



川崎市立下作延小学校
給食だより
NO. 7
令和6年11月1日

11月とは思えない暖かい日が続いています。朝と昼の気温の差が大きく、体の調子を崩してしまう人も多いのではないのでしょうか。こんな気候だからこそバランスのよい食事、規則正しい生活で体調を整え元気に過ごしましょう。

【11月の給食について】

寒くなる時期なので温かい汁物や季節の食品をできるだけ多く取り入れるようにしました。特に日本の食文化について考える献立をとりいれています。

《和食の日の行事食》11月22日

ごはん
ぎゅうにゅう
さけの塩焼き
ごもく
五目きんぴら
とうふ だいこん
豆腐と大根のとろみ汁

11月24日は和食の日です。「いい日本食」の語呂合わせから「和食」の文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日として「和食の日」となりました。

《新しい献立の紹介》

もやしのおかか炒め 11月6日(水)

下茹でしたにんじんともやしをごま油で炒め、砂糖としょうゆで調味し、チンゲン菜とから炒りしたけずり節、白いりごまを加えて作ります。

《給食で使用する季節の食品》

ごぼう、さつまいも、さといも、じゃがいも、だいこん、チンゲンさい、ながねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう、みかん、りんご、さけ、さば

【旬の食べものを食べよう】お米がおいしい季節になりました。

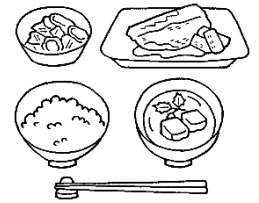
10月中旬から給食のごはんが新米になりました。新米は、神奈川県産の「はるみ」というお米です。神奈川県平塚市で生まれた品種で「はるみ」という名前は、「湘南の晴れた海」に由来しているそうです。

給食では、しばらくは神奈川県産のお米を使い、神奈川県産のお米が少なくなるとほかの産地のお米に変わります。

ごはんには、エネルギー源として欠かせない炭水化物が多く含まれるほか、パンなど他の穀類に比べて良質のたんぱく質が含まれています。



【11月の給食目標】日本文化について考えよう（和食）



和食ってなあに？

「和食」とは、日本で昔から食べられてきた料理や食文化です。次のような特徴があります。

<p>自然の味をいかしている</p> <p>海や川、山や里でとれるさまざまな新鮮な食材を使い、自然の味を生かす調理法でつくられる。</p>	<p>ごはんを主食にしている</p> <p>ご飯を主食に汁物やおかずを組み合わせた献立が基本。いろいろな食材を使うので栄養バランスがよく健康的な食生活を支える。</p>
<p>うま味を活用している</p> <p>昆布やかつお節、煮干し、干しいたけを使ってだしをとりそのうま味を活用して料理をおいしくする。</p>	<p>季節を表現している</p> <p>自然の美しさや春夏秋冬の季節の移り変わりをうつわや盛りつけ部屋の飾りなどで表現する。</p>
<p>行事に合わせた料理がある</p> <p>お正月のおせち料理やひなまつりのちらしずしなど、行事に合わせた料理があり、家族や地域の人々と一緒に味わう。</p>	<p>地域ごとに工夫された料理がある</p> <p>日本各地の地域で生まれ、工夫や知恵が詰まっている「郷土料理」がある。</p>
<p>おはしやおわんを使う</p> <p>ごはんはおちゃわん、汁物はおわんなど決まった器に料理を盛り付けておはしを使って食べる食の習慣がある。</p>	<p>味つけに欠かせない発酵調味料がある</p> <p>米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させて作る、発酵調味料を味つけに使う。</p>

「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なっています。11月24日は「和食の日」。和食を味わいこれからの日本の食文化について考えてみましょう。

《 感謝の気持ちをもって食事をしましょう 》

私たちの食生活は食べものの命と食べ物を作ったりとったりしてくれる人や、食べやすく加工や料理をしてくれる人など、たくさんの人に支えられて成り立っています。食事の際には感謝の気持ちを忘れずよく味わって、なるべく残さず食べましょう。



感謝の気持ちを表す
「いただきます」と
「ごちそうさま」
心を込めて
「いただきます」と
「ごちそうさま」の
あいさつをしましょう。