11月 給食だより

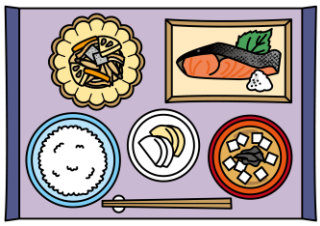
川崎市立宮前平小学校
No.7



日が暮れるのが早くなり、朝晩と日中の気温差が大きくなってきました。夏の暑さで乱れた自律神経が、１日の中での寒暖差によってさらに乱れやすくなり、季節の変わり目は体調を崩しやすいです。体調を崩さないためには、十分な睡眠と食事をきちんととり、それに加えて適度な運動や入浴で体を温めることが大切です。風邪に負けない、じょうぶな体をつくっていきましょう！

11月の献立について

１１月の給食目標「食文化について考えよう（和食）」
≪ねらい≫日本の食文化について知り、和食のよさを理解する



【給食目標に関連した献立】

６日　「だしついて知る」
ごはん　さんまのかば焼き　白菜のおかかあえ　みそ汁　牛乳

２４日　「和食の日」の行事食
ごはん　さけの塩焼き　五目きんぴら　豆腐と大根のとろみ汁　牛乳

26日　「はしについて知る」
ごはん　焼きのり　肉じゃが　みそ汁　牛乳

11月24日は、「１１２４（いいにほんしょく）」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」とされています。

★能登復興応援メニュー（２日）
ごはん　とんかつ　中濃ソース　もやし炒め　みそ汁　牛乳

能登復興応援メニューとして、
みそ汁に能登白ねぎを使用します！

★新献立

「けんちんうどん」（９日）
たくさんの野菜ととり肉をごま油で炒め、だし汁とうどんを加えた、体の温まる献立です。

「豚肉と生揚げのテンメンジャン炒め」（12日）
豚肉、生揚げ、野菜を炒め、テンメンジャンで味つけをした献立です。

★季節の食品

１１月が旬の食品として、次の食品を給食に取り入れています。
ごぼう　さつま芋　じゃが芋　大根　チンゲン菜　長ねぎ　にんじん　白菜
ほうれん草　さけ　焼きのり　みかん　りんご

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

「和食」に欠かせないもの

米



ご飯以外に、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたり、形を変えて使います。

だし



昆布やかつお節、煮干し、ほし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。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

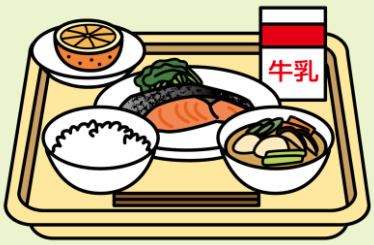
発酵調味料



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発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

給食から学ぶ 和食文化

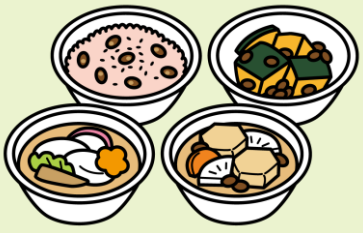
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



〈引用：全国学校給食協会　学校給食〉

学校給食の停止手続きについて～食品ロス削減に向けたお願い～

学校の給食実施日において連続して４日以上、給食を食べないことが見込まれる場合は、予め「学校給食費区分変更届」を学校に提出していただくことで、学校給食の発注を止めることができます。

川崎市では、毎日約１１万食分の食材をまとめて発注しているため、発注内容の変更には時間がかかり、８開庁日前の給食停止手続では発注を止められない食材もあります。「学校給食費区分変更届」は、欠席する予定の月の前々月までに提出していただくことにより、不要な給食食材の発注を防ぐことができます。給食食材の食品ロスを減らすためにご協力をお願いいたします。

停止手続きの詳細については、学校にご相談ください。よろしくお願いいたします。