

# わんPAKU だより

2024年11月号  
犬蔵小学校  
給食だより

今週末はいよいよ犬リンピックですね。いつもと違う雰囲気でも緊張もする中、練習の成果を発揮するために朝ごはんを食べてきましょう。朝ごはんをしっかり食べて、排便をして、すっきりした体調で挑むぞ～！

## 11月の給食目標：食文化について考えよう(和食)

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは「和食」が料理というだけでなく、「自然を尊重する」という日本人の精神に基づいた文化として、世界に認められました。和食文化を構成する要素を4つ上げました。これらの組み合わせが和食文化をつくっています。



栄養バランスのよい献立。箸づかいや、ふるまい、四季のうつろいを表現する盛り付けなど。和食では、自然の美しさを食器から表現します。

### 食べ方



島国・日本の風土（南北に長い、温暖湿潤な気候）でとれる多様な新鮮な食材の数々があり、山の幸海の幸の良さを生かします。

### 食材

### 日本の伝統

健康や長寿を願う昔ながらの行事や、家族・地域と密接に関わる伝統など。例えば、正月のおせち料理の一つ、黒豆は「まめに働けるように」という意味。



### 和食文化

### 調理

素材の味を生かす調理・調味料や調理道具など。例えば、代表的なものは「だし」や、しょうゆ・味噌などの「発酵調味料」を使い、うまみを生かす料理があります。



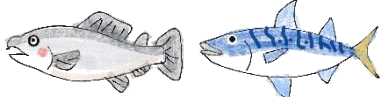
### 献立表の訂正

22日(金)の献立表に訂正があります。ご確認ください。

### 1日(金)おでんの「がんも」の中身

おでんの中に入るがんもどきの中身は刻み昆布、にんじん、食塩、つなぎに山芋(生)を使用していました。

11月1日の給食



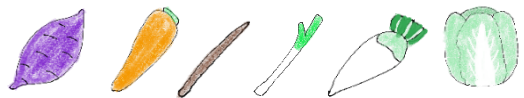
### 11月の給食について



寒い時期なので、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取り入れました。

季節の食品・・・ごぼう、さつまいも、里芋、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、みかん、りんご、さけ、さば

新献立・・・6日(水)「もやしのおかか炒め」



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、チンゲン菜とから煎りしたけずり節、白いりごまを加えて作ります。

行事食・・・22日(金)「和食の日」



11月24日は和食の日です。「1124」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。