

給食だより 11月号

朝晩と日中の気温差が大きく、秋を感じる季節となりました。店頭には新米が並び始めましたが、例年より価格が高くなっています。給食のお米も今月には新米へと切り替わっていきますが、価格の面も考慮し、パンや麺を組み合わせながら、新米の美味しさも味わえる給食づくりを意識していきたいと思います。

<11月の献立より>

11月8日・・・語呂合わせで「いい歯」の日です。



11月24日・・・「いい日本食」と語呂合わせて「和食の日」です。21日には、石川県の加賀蓮根や、五郎島金時芋を使った郷土料理である「めった汁」を作ります。

日本人の伝統的な食文化 **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、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。



一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、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へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重	健康的な食生活を 支える栄養バランス	自然の美しさや季節 の移ろいの表現	正月などの年中行事 との密接な関わり
-------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-------------------------------

<日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと>

食器を正しく並べ
ましょう



「いただきます」「ごち
そうさま」を心を込めて
言いましょう



お箸を正しく使い
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



11月は山梨県
「ほうとうど
ん」、石川県「めっ
た汁」、京都府「ま
つぶた寿司」、長崎
県「ちゃんぽん」
など郷土料理を入
れています。

<小中連携献立「山森（やまもり）！給食」>

11月は13日と19日に小中連携献立を入れています。13日は東山小学校、烏森小学校と3校同じ日に同じ献立を予定しています。「パリパリチキン」は鶏肉にコーンフレークをつけて油で揚げた人気メニューで、生徒の大好きなカレーライスと組み合わせました。また、手作り福神漬は烏森小学校のレシピで作ります。

19日には烏森小学校で人気の「まつぶた寿司」、東山小学校で人気の「秋野菜の香り和え」を作ります。ぜひ、ご家庭で話題にいただけると嬉しいです。