



# 学校給食だより

平成28年度

11月号

＜江田島学校給食共同調理場＞



木の葉が色つき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これからは気温の差が大きくなります。衣服の脱ぎ着をこまめにして体温の調節をしましょう。そして、毎日の食事をきちんと食べて、かぜなどの予防のために体力と免疫力をつけましょう。

## 和食のよさを見直しましょう！

11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせで【和食】の日です。和食は、世界に誇れるわが国の食文化です。

多彩で新鮮な食材と  
素材そのものの味を生かす調理



日本は南北に長く、海・山・里の表情豊かな自然が広がり、四季の移り変わりとともに多彩で豊かな食材があります。さらに、素材の味わいを生かす調理技術や調理道具なども発達しています。

栄養のバランスがとれた  
健康的な食事



ごはんを主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは、理想的な栄養のバランスがとれていると言われています。また、ダシのうま味を生かした料理は食材の持ち味を引き出し、うす味でおいしく味わうことができます。

## 和食の4つの特徴

自然の美しさを表現



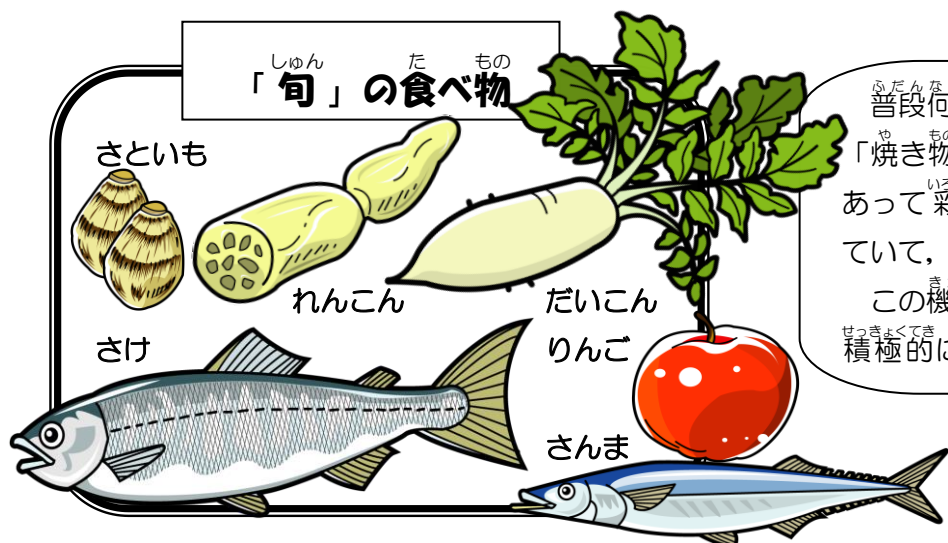
和食は、自然の美しさや四季の移ろいを表現することを大切にしています。また、料理だけでなく、その季節に合った調度品や食器を用いて、季節感を楽しみながら味わう食事となっています。

年中行事との関わり



日本の食文化は、年中行事と密接に関わりながら育まれてきました。そして、自然の恵みである食べ物をみんなで分け合ってなかよく一緒に食べることで、家族や地域の絆を深めてきました。

「旬」の食べ物



普段何気なく食べている「煮物」や「あえ物」、「焼き物」などの和食は、世界から見ると季節感があって彩りもよく、しかも栄養のバランスがとれていて、とっても健康的と言われているんだ。  
この機会に和食のよさを見直して、普段の食事に積極的にとり入れていこう。



江田島市の食育キャラクター  
もりもりぼうや