

# 給食だより

令和3年度 12月

<西能美学校給食共同調理場>

寒さが身に染みる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活習慣を心がけ、元気に冬休みを迎えられるようにしましょう。

## わしよく こんだて あじ 和食の献立を味わいました！



11月24日は「いい日本食」のゴロ合わせで、「和食の日」でした。江田島市全体で、和食献立の給食を提供しました。日本の和食文化は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目されています。未来に受け継げるよう、和食文化をこれからも大切にしていきたいですね。

### 【副菜】ゆかりあえ

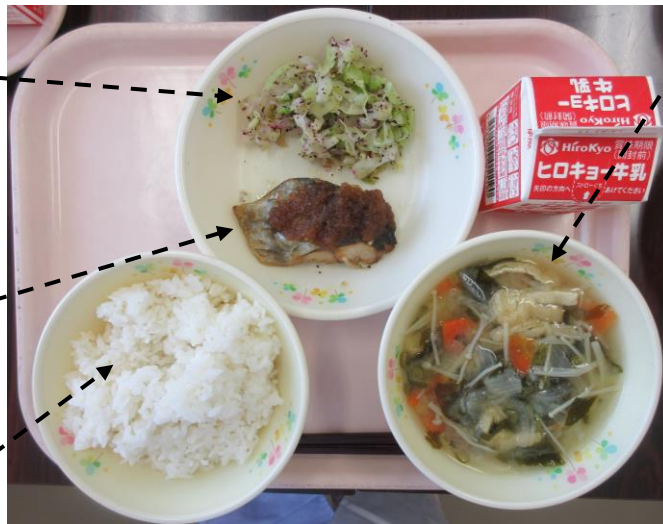
冬のキャベツはずっしり重く、加熱すると甘味を増します。シンプルな味付けで冬のキャベツを味わいました。

### 【主菜】さばのおろしソース

大型オープンでさばを焼きました。冬が旬の大根を大根おろしにして、焼いたさばにかけました。

### 【主食】ごはん（新米）

広島県産の「あきろまん」を使っています。毎日約60kg(400合)のお米を炊いています。



### 【汁物】じゃがいものみそ汁

調理場では「かつお」「こんぶ」「いりこ」から、「だし」をとっています。みそ汁には、「いりこだし」を使っています。朝一番に、「いりこ」を水に30分つけてから、弱火でじっくり加熱し、おいしい「だし」をとります。「いりこだし」には、「イノシン酸」といううまみ成分がたっぷりです。



おいしい「だし」がとれ、「いりこ」を取り出しているところです。

## ふゆやす す かた 冬休みの過ごし方

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけた生活をしましょう。栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠は、体の免疫力を高めます。また、冬休み中は、クリスマス、大晦日、お正月など、いろいろな行事があります。食べすぎには気をつけて、楽しい時間を過ごしてくださいね。



## 学校からの給食メッセージ

### 【11月24日 「和食の日」より】

- ・みそ汁がおいしかったです。和食を大事にしたいです。(大古小5年)
- ・あじのおろしソースがおいしかったです。みそしるのあじもおいしかったです。和食がすきになった。(鹿川小6年)
- ・じゃがいものみそしるがすごくおいしかったです。家でも作って食べてみたいです。(中町小3年)
- ・魚がおいしかったです。(三高小6年)
- ・和食の日で魚がいい感じの味でおいしかった。(大柿中1年)
- ・和食は味がとてもおいしかったです。「いい日本食」という日が日本にはあり、日本食をつなげようとしていて良いと思いました。(能美中3年)
- ・今日はテストでつかれたけど、とてもおいしい和食が食べられて元気がでました。とてもおいしかったです。(三高中1年)