

給食だより

令和4年度 11月

＜江田島学校給食共同調理場＞

日暮れが早くなり、だんだん寒さも増してきました。今月は、毎月の「食育の日」に加えて、「ギリシャ給食の日」、「和食の日」があります。食文化について考えるきっかけにしてみませんか。

いい にほんしょくのひ わしょく ひ
11月24日は、和食の日です！

いいにほんしょく
11月24日は「和食の日」

11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。平成25年12月に、「和食；日本人の伝統的な食文化」はユネスコの無形文化遺産に登録されました。四季のある日本では、豊かな自然とともに、その土地ならではの食文化が育まれてきました。

和食の4つの特徴

<p>1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>



和食の基本献立

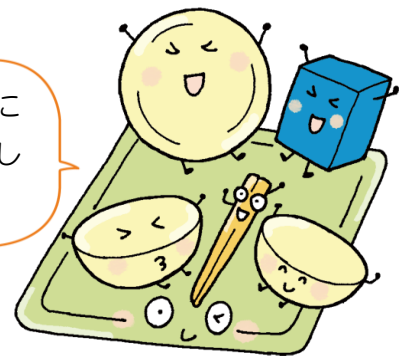
和食は、お米を炊いた「ごはん」を中心に、「汁物」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。「一汁二菜」は、汁物と2つのおかず（菜）、「一汁三菜」は、汁物と3つのおかず（菜）という意味です。



学校給食での取組

- 毎月19日の「食育の日」は、「一汁二菜」の献立を提供しています。
- 広島県内産のお米を調理場で炊飯しています。
- 「いりこ」や「かつお」、「昆布」から、だしをとっています。
- 地元の食材や、旬の食材を使っています。
- 行事食を取り入れています。（子どもの日、節分、ひなまつりなど。）

後日、和食やだしについて資料を配布します。



学校からの給食メッセージ

- 9/26 (月) ひじきにカルシウムがあることをしって、ひじきをいっぱい食べようと思いました。歯がぬけたので、いっぱい食べます。
 【切串小 5年】
- 10/14 (金) 今日の海自カレーおいしかったです！私は上にのってる豆がめっちゃめっちゃ好きです！今日は多くのっていたのでうれしかったです！【江田島中 1年】
- 10/14 (金) きょうのひじきサラダがとてもおいしかったです。こりこりもぐもぐのしょっかんがしてとてもおいしかったです。また作ってください！【江田島小 3年】
- 10/18 (火) 十月がしゅんの食ざいをたくさん食べたいと思いました。【切串小 3年】
- 10/19 (水) サラダがキャベツなどでシャキシャキしていて、れんこんやにんじんでコリコリ感が味わえたのでよかったです。【江田島中 3年】
- 10/25 (火) こいわしがおいしかったです。まただしてください。【江田島小 1年】
- 10/25 (火) 私は、魚にくわしくないのでクイズが当たりませんでした。勉強になりました。楽しく学べるクイズが大好きです。いつもおいしい給食を作ってくださいありがとうございます。【切串小 6年】



小さいわはおいしいことから「七度洗えば〇〇の味」と言われています。〇に入る魚の名前は？ ヒント→

