

# 給食だより

令和4年度 11月

<西能美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><b>1</b> 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p><b>2</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p><b>3</b> 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p><b>4</b> 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

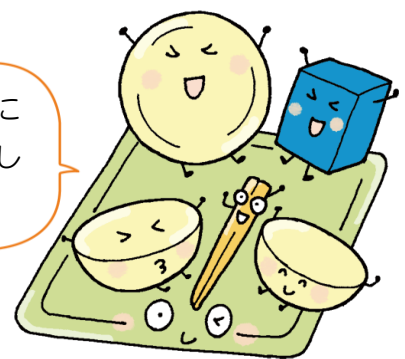
和食は、お米を炊いた「ごはん」を中心に、「汁物」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。「一汁二菜」は、汁物と2つのおかず（菜）、「一汁三菜」は、汁物と3つのおかず（菜）という意味です。



### 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。
- 旬の食べ物を使っています。
- 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

- 10/3(月) きくらげをはじめたべました。こりこりしておいしかったです。(鹿川小5年)
- 10/4(火) 今日のお魚は、かりかりかんがすごくおいしかったです。ごまとお魚であわせてたべても、味がすごくおいしかったです。(中町小3年)
- 10/12(水) やきそばがおいしかったです。140個もりんごをきってくださってありがとうございました。これからもおねがいします。(大古小5年)
- 10/13(木) ゆかりをご飯にかけると、最高です。(三高小4年)
- 10/18(火) 秋の味覚汁が、きのこやさつまいもなどが入っていて、食事からも秋を感じられて、とてもおいしかったです。(大柿中2年)
- 10/20(木) 大豆のいそにのとり肉に味がしみていてとてもおいしかったです。今日はいつも以上にごはんがおいしかったです！新米ですか？(能美中3年)
- 10/24(月) しっかりと「いただきます。」と「ごちそうさま。」を言っていました。気持ちを入れて食べるとよりおいしく感じました。ありがとうございました。(三高中2年)