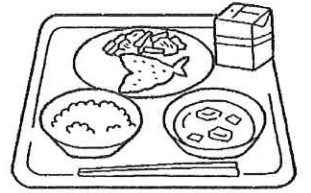
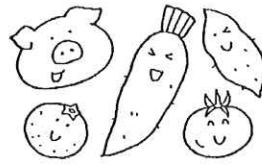


給食だより

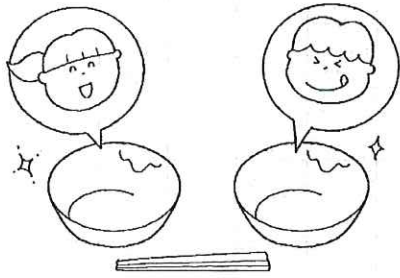


わたしたちは食べることでエネルギーや栄養素をとり入れて、生きています。食べることは、ほかの生き物たちの命をいただくことであり、生命のつながりによって成り立っています。食べ物を大切に、感謝の心を持って食べましょう。

輪島市河井共同調理場
令和4年10月
文責 河井小 徳田



感謝を込めて残さず食べよう！



わたしたちの食事は、多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。残さずに食べましょう。

地場産物を食べて 地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

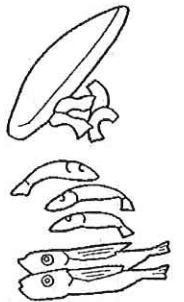
11月24日はわしよくの日です!!



11月24日は「和食の日」です。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか？

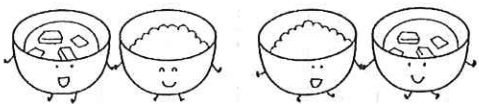
魚が原料のだし

魚が原料のだしには、かつお節やさば節、煮干し（かたくちいわし、とびうおなど）などがあります。かつお節（本枯節）は上品でまろやかな味わい、さば節はこくがあってそばつゆに使われるなど、それぞれのよさがあります。



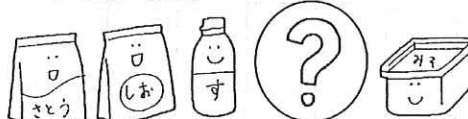
和食クイズ 和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどちらが右でどちらが左？



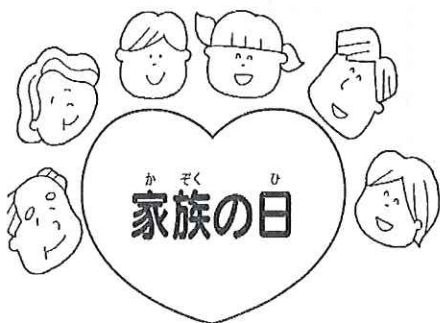
みそ汁が右、ごはんが左

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



しょう油

食物せんいがとれる野菜や、視力に關係するビタミンAが多い野菜もあります。なべに入れたり、煮物にする
あじと味が しみこみますね。



11月の第3日曜日は家族の日です。一緒に食事をする時間を増やして家族の時間を大切にしましょう。

