



秋が深まってきました。まもなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり、食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

11月の給食目標 和食のよさを知ろう！！

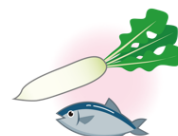
11月24日は、「い(1)い(1)に(2)ほんし(4)よく」で『和食の日』となっています。2013年に、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、単に「和食」というだけでなく、日本人が長い間食べ継いできた伝統的な食文化としての和食が登録され、世界に認められたのです。

和食のすばらしさを知ろう 受け継ごう



1. 新鮮で豊かな食材

日本各地では、米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。



2. 栄養バランス

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいといわれ、健康長寿や肥満防止に役立っています。



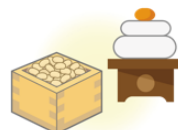
3. 季節感

季節の食材を使い、季節に合った器や盛りつけなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しみます。



4. 年中行事と食

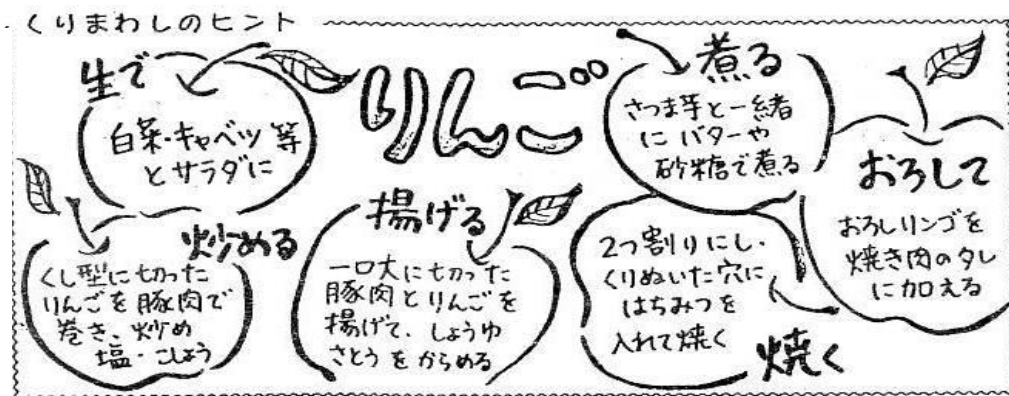
日本の食文化は、正月などの年中行事と密接にかかわっていて家族や地域で受け継がれ、絆を深めてきました。



今月の〇〇給食

11月4日(金)
りんごの日

11月29日(火)
能登牛の日



能登牛給食

珠洲市の地産地消学校給食事業として実施します。この日はおいしい能登牛を珠洲市から提供していただき、牛丼で味わいましょう。

