

給食だより 11月号

令和7年度
株洲市立緑丘中学校

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』。和食は世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。2013年12月にはユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。和食のよさを知って受け継いでいきましょう。

四、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。

三、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めます。

二、栄養バランス

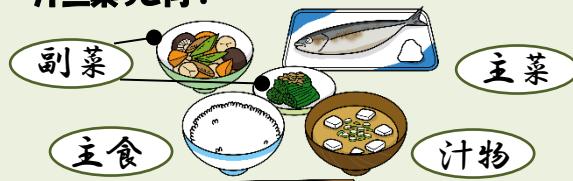
一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいといわれ、健康長寿や肥満防止に役立っています。

一、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どれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。

和食のすばらしさを
知ろう 受け継ごう

一汁三菜って何？



一汁三菜とは、ごはん（主食）、汁物に3種類のおかず（主菜1品、副菜2品）からなる食事です。昔ながらの日本食の組み合わせで、栄養バランスがよい食事です。

11月23日
勤労感謝の日

想像してみよう 給食を支える人たち

おいしい給食が食べられるのは、食べ物を育てたりとったりする生産者さん、食べ物を運ぶ人、調理員さんなど、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さず食べるようになります。

○○ 和食マナークイズ！ ○○

自分も周りの人も、みんなが気持ちよく食事をするためのマナー。下の(イ)～(二)のうち、和食のマナーとして正しいものはいくつあるでしょう？

- (イ) お茶碗や小さい器は手で持ち上げて食べる。
(ロ) 汁物がふたつきのお椀で出てきた！ 食べ終わったら、ふたは裏返してお椀にかぶせる。
(ハ) 割りばしは縦に持ち、左右に割っていただきます！
(二) 焼き魚は頭からしっぽの方向に向かって食べる。

（イ）（ロ）（ハ）（二）

世界の料理をご紹介



ジャージャー麺(中国)



中国・山東省が発祥といわれている麺料理。豚のひき肉か豚肉を細かく刻んだものを豆みそやテンメンジャンで炒めて作った肉みそを麺にのせて食べます。日本では中華料理店などで食べられますが、韓国などでも親しまれています。

13日の
給食に
登場します！