

# 給食だより 11月号

令和6年度  
珠洲市立緑丘中学校

## 11月の給食目標 和食のよさを知ろう

11月24日は『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。

和食のすばらしさを  
知ろう 受け継ごう

### 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とれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。

### 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。

### 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みます。

### 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。

### 和食クイズ① 『年中行事』と『行事食』の正しい組み合わせは？

#### 【年中行事】

- |      |   |           |
|------|---|-----------|
| ひな祭り | ・ | 千歳あめ      |
| 七夕   | ・ | かぼちゃ料理    |
| 七五三  | ・ | そうめん      |
| 冬至   | ・ | はまぐりのお吸い物 |

《答え》  
ひな祭りー千歳あめ、七夕ーかぼちゃ料理、七五三ーそうめん、冬至ーはまぐりのお吸い物

### 和食クイズ② 『都道府県』と『郷土料理』の正しい組み合わせは？

#### 【都道府県】

- |     |   |        |
|-----|---|--------|
| 石川県 | ・ | もんじゃ焼き |
| 北海道 | ・ | たらの子つけ |
| 東京都 | ・ | ジンギスカン |
| 沖縄県 | ・ | 人参しりしり |

《答え》  
石川県ーもんじゃ焼き、北海道ーたらの子つけ、東京都ージンギスカン、沖縄県ー人参しりしり

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しましょう。



### 旬の食材

#### さつまいも

食物繊維が多く含まれていて、便秘の解消に役立ちます。乾燥や低温に弱いので、冷蔵庫に入れず、新聞紙に包んで風通しのよい涼しいところで保管しましょう。給食では、5日の粕汁、12日のチーズタッカルビ、25日のスイートポテトサラダに登場します。旬のさつまいもを味わいましょう。

