

11月 給食だより



R7年11月号
株洲市学校給食
三崎共同調理場

今月の給食目標

和食のよさを知ろう

日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。ラーメンやカレーなども、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけではなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことです。以下4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴



多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
-------------------	-------------------	------------------	-------------------

「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



椎茸などの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力をを利用して、新たな風味やうま味を作り出し始めた発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

おいしさのヒミツ



11月15日はこんぶの日です。
こんぶのうま味を感じましょう。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わいましょう



11月

よていこんだて



月	火	水	木	金	
今月の平均値	中学生の基礎平均	エネルギー【エ/kcal】、たんぱく質【タ/g】脂質【脂/g】、塩分【塩/g】すべての献立に牛乳が付きます。文部科学省の学校給食摂取基準をもとに、給食献立を作成しています。急遽、仕入れ状況により献立が変更になる場合があります。			
工 847.0 kcal タ 33.4 g 脂 24.6 g 塩 2.7 g	工 820.0 kcal タ 30.0 g 脂 23.7 g 塩 2.5 g	工 975.0 kcal タ 38.3 g 脂 30.3 g 塩 2.3 g	工 805.0 kcal タ 32.4 g 脂 20.3 g 塩 2.3 g	工 719.0 kcal タ 26.7 g 脂 30.1 g 塩 3.9 g	
3日	4日	5日 蛸島試食会・海鳴祭	6日	7日	
工 839.0 kcal タ 33.6 g 脂 22.7 g 塩 2.2 g	工 975.0 kcal タ 38.3 g 脂 30.3 g 塩 2.3 g	工 805.0 kcal タ 32.4 g 脂 20.3 g 塩 2.3 g	工 719.0 kcal タ 26.7 g 脂 30.1 g 塩 3.9 g		
10日	11日 おいしい給食の日	12日	13日	14日	
工 804.0 kcal タ 41.0 g 脂 21.0 g 塩 3.1 g	工 804.0 kcal タ 41.0 g 脂 21.0 g 塩 3.1 g	工 632.0 kcal タ 27.6 g 脂 26.9 g 塩 3.3 g	工 810.0 kcal タ 37.0 g 脂 23.2 g 塩 2.5 g	工 881.0 kcal タ 33.7 g 脂 18.6 g 塩 2.7 g	
17日 レンコンの日	18日	19日 食育の日・北海道	20日	21日	
工 922.0 kcal タ 29.1 g 脂 31.7 g 塩 2.7 g	工 796.0 kcal タ 40.4 g 脂 21.1 g 塩 2.6 g	工 834.0 kcal タ 37.1 g 脂 24.7 g 塩 3.3 g	工 1,026.0 kcal タ 30.3 g 脂 29.4 g 塩 2.6 g	工 783.0 kcal タ 24.8 g 脂 22.2 g 塩 3.2 g	
24日	25日	26日 ポリフェノールの日	27日	28日 SDGs発表会	
工 885.0 kcal タ 34.4 g 脂 30.0 g 塩 2.4 g	工 952.0 kcal タ 37.4 g 脂 26.3 g 塩 2.7 g	工 987.0 kcal タ 36.3 g 脂 24.9 g 塩 2.6 g	工 847.0 kcal タ 33.4 g 脂 24.6 g 塩 2.7 g		

11月15日 子どもの成長を祝う七五三



七五三は、3歳・5歳・7歳の年に晴れ着姿で神社や寺院にお参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事です。平安時代の宮中行事がもととなり、公家や武家で行われていたい、3歳で髪を伸ばし始める「髪置き」、5歳で袴を身につける「袴着」、7歳で着付け帯を使い始める「帯解き」の儀式由来します。江戸時代には、子どもの成長を祝う行事として庶民の間へと広まり、現在の七五三の原型となりました。



11月8日は「ひび歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。



また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！