

11月 給食だより



R7年11月号
珠洲市学校給食
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ますが、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、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴



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

「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。



昆布やかつお節、煮干し、干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。



微生物の力を利用して、独特の風味やうま味を作り出し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



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「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15日はこんぶの日です。こんぶのうま味を感じましょう。

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つかえます。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。		
エ 847.0 kcal タ 33.4 g 脂 24.6 g 塩 2.7 g	エ 820.0 kcal タ 30.0 g 脂 23.7 g 塩 2.5 g	エ 975.0 kcal タ 38.3 g 脂 30.3 g 塩 2.3 g	エ 805.0 kcal タ 32.4 g 脂 20.3 g 塩 2.3 g	エ 719.0 kcal タ 26.7 g 脂 30.1 g 塩 3.9 g
3日 文化の日	4日 ご飯 千草和え すき焼き煮	5日 蛸島試食会・海鳴祭 ビビンバ チンゲン菜の卵スープ セノビーゼリー	6日 ご飯 魚の塩こうじ焼き ちくわの梅肉和え めった汁	7日 きな粉揚げパン 和風ツナスパゲティ ポトフ
エ 804.0 kcal タ 41.0 g 脂 21.0 g 塩 3.1 g	エ 839.0 kcal タ 33.6 g 脂 22.7 g 塩 2.2 g	エ 632.0 kcal タ 27.6 g 脂 26.9 g 塩 3.3 g	エ 810.0 kcal タ 37.0 g 脂 23.2 g 塩 2.5 g	エ 881.0 kcal タ 33.7 g 脂 18.6 g 塩 2.7 g
10日 ご飯 鉄腕しゅうまい いわのりナムル 具だくさんみそ汁	11日 おいしい給食の日 ご飯 鶏のピザ焼き いしるレモンサラダ 水菜と大根のみそ汁	12日 フィッシュサンド ツナのサラダ カレースープ	13日 ご飯 だし巻き卵 もやしのごま和え だんご汁	14日 減量ご飯 みそラーメン 大根ツナサラダ ふりかけ
エ 922.0 kcal タ 29.1 g 脂 31.7 g 塩 2.7 g	エ 796.0 kcal タ 40.4 g 脂 21.1 g 塩 2.6 g	エ 834.0 kcal タ 37.1 g 脂 24.7 g 塩 3.3 g	エ 1,026.0 kcal タ 30.3 g 脂 29.4 g 塩 2.6 g	エ 783.0 kcal タ 24.8 g 脂 22.2 g 塩 3.2 g
17日 レンコンの日	18日 ご飯 魚のレモン幽庵焼き ひじき入り五目煮豆 白菜のみそ汁	19日 食育の日・北海道 美唄のとirimeshi 松前漬け風 ガタタン あまおうクレープ	20日 中華丼 大学芋 わかめの味噌汁	21日 ジャンバラヤ マセドアンサラダ コンソメスープ
エ 885.0 kcal タ 34.4 g 脂 30.0 g 塩 2.4 g	エ 952.0 kcal タ 37.4 g 脂 26.3 g 塩 2.7 g	エ 987.0 kcal タ 36.3 g 脂 24.9 g 塩 2.6 g	エ 847.0 kcal タ 33.4 g 脂 24.6 g 塩 2.7 g	
24日 振替休日	25日 ご飯 フライドチキン コールスローサラダ しいたけのみそ汁	26日 ポリフェノールの日 ご飯 酢豚 韓国風みそ汁 グレープゼリー	27日 ご飯 焼きビーフン とり野菜 みかん	28日 SDGs発表会 キーマカレー ドレッシングサラダ 福神漬け ソフール

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、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歳で着付けに帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。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「いい歯の日」



「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、食べた歯をみがくことが大切です。

たす 食べ過ぎを防ぎ、 ひまん よぼう 肥満を予防する	しょうか たす えいよう 消化を助け、栄養 きゅうしゅう の吸収がよくなる	あじ 味がよくわかり、 みかく はたつ 歯が発達する	のう かつせいか 脳が活性化し、 しゅうちゅうりよく たか 集中力が高まる
-----------------------------------	--	----------------------------------	--

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！