

11月 給食だより



令和3年11月
かほく市第2学校給食センター
所長：竹本 武
栄養士：坂井 雅代、堀 いづみ

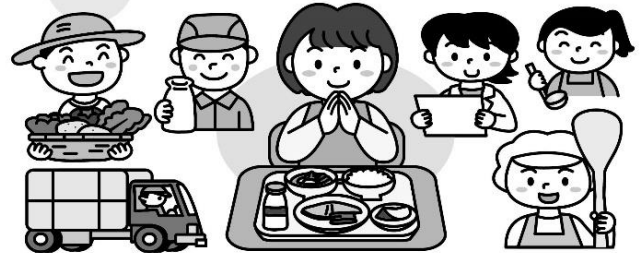
寒くなってきました。風邪をひかないように、衣服で体温を調節し、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。また、栄養のバランスのとれた食事でウイルスや冬の寒さに負けない体づくりをしましょう。

“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れず、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

11月24日は「和食の日」です。

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。ユネスコの無形文化遺産にも登録され、世界から注目を集めています。和食の良さを知り、守り伝えていきたいですね。



季節の料理を大切にしている

春夏秋冬の季節感を表現し、味だけでなく、目で見て料理を楽しむ味わえるのも特徴です。旬の食材を料理に取り入れるだけでなく、もりつけや器にまで細やかな心配りがされています。



行事食がある

お正月、ひなまつり、お花見、お月見など年中行事と日本の食文化は密接にかかわって育まれてきました。

自然の恵みに感謝し、分け合って食べることで家族や地域とのつながりを大切にしてきました。



栄養のバランスがよい

主食(ごはん)、主菜(魚、肉、卵、大豆などのおかず)、副菜(野菜、芋、海そうのおかず)、汁物(みそ汁など)が揃っていて、いろいろな栄養をバランスよくとることができます。



日本の伝統食品を取り入れている

昔から、伝えられてきた体によい食品を上手に取り入れています。

魚、野菜、海そう、きのこ、豆など・・・

「ま・ご・わ
や・さ・し・い」
知っていますか？

