



# 11月スクールランチ

令和4年11月  
野々市市中学校給食センター

秋が深まり、朝晩の冷え込みなど、これからは一日の気温の変化が大きくなってきます。風邪をひかないように、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。また、栄養のバランスがとれた食事で冬の寒さに負けないからだをつくりましょう。

## 日本人の伝統的な食文化「和食」



今月11月24日は「和食の日」です。2013年にユネスコの無形文化財遺産に登録された「和食：日本人の伝統的な食文化」は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食のよさを知り、受け継いでいきましょう。

### 新鮮で豊かな食材

日本各地では、お米や野菜、魚など新鮮な食材が豊富に採れ、それを生かす調理技術や道具が発達しています。



### 栄養バランス

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスが良いといわれ健康長寿に役立っています。



和食文化  
の特徴

### 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、季節感を楽しむことができます。



### 年中行事との関わり

日本の食文化は、正月や節分などの年中行事と密接に関わっていて、家庭や地域で受け継がれています。



## 日本の食生活の知恵を知ろう

# まごわやさしい



『まごわやさしい』とは「健康的な食生活を送るために積極的にとりいれたい食材の頭文字」の語呂合わせです。和食では、『まごわやさしい』の食材を多く使っています。これらの食材には、不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。11月24日は『まごわやさしい』献立です。

まごわやさしい  
メニュー

## 豆とじゃがいものマヨネーズサラダ

\*材料\* (4人分)

大豆ミート (乾燥)	15g	〈調味料〉	
A さとう	小2	マヨネーズ	大2強
A しょうゆ	大1	塩	少々
じゃがいも	2個	こしょう	少々
きゅうり	1/2本		
にんじん	1/4本		
枝豆	15さや		

\*作り方\*

- ①大豆ミートを戻しよく絞る。Aの調味料で下煮し、冷ましておく。
- ②じゃがいもは角切り、きゅうりは小口切り、にんじんは千切りにし、ゆでて冷ます。枝豆はゆでてさやから出す。
- ③調味料を混ぜ合わせ、①②とあわせる。

※乾燥でない大豆ミートを使うときは60g程使ってください