

# 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、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



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	小学生の基礎平均	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。急速、仕入れ状況により献立が変更になる場合があります。			
工 705.0 kcal タ 28.1 g 脂 21.4 g 塩 2.2 g	工 650.0 kcal タ 24.0 g 脂 19.0 g 塩 2.0 g	工 塩 脂	工 塩 脂	工 塩 脂	
3日	4日	5日 蝦島試食会・海鳴祭	6日	7日	
	ごはん 千草和え すき焼き煮	ビビンバ チンゲン菜の卵スープ セノビーゼリー	ごはん 魚の塩こうじ焼き ちくわの梅肉和え めった汁	きな粉揚げパン 和風ツナスパゲティ ポトフ	
工 塩 脂	工 720.0 kcal タ 30.3 g 脂 21.3 g 塩 2.0 g	工 782.0 kcal タ 31.2 g 脂 25.3 g 塩 2.0 g	工 691.0 kcal タ 29.7 g 脂 19.4 g 塩 2.0 g	工 656.0 kcal タ 24.0 g 脂 27.2 g 塩 3.3 g	
10日	11日 おいしい給食の日	12日	13日	14日	
ごはん てつわんしゅうまい いわのりナムル 具だくさんみそ汁	ごはん とりのピザ焼き いしるレモンサラダ 水菜と大根のみそ汁	フィッシュサンド ツナのサラダ カレースープ	ごはん だし巻き卵 もやしのごま和え だんご汁	すくなめご飯 みそラーメン 大根ツナサラダ ふりかけ	
工 612.0 kcal タ 22.0 g 脂 16.3 g 塩 1.8 g	工 650.0 kcal タ 33.2 g 脂 18.0 g 塩 2.4 g	工 592.0 kcal タ 24.9 g 脂 25.7 g 塩 2.7 g	工 657.0 kcal タ 30.2 g 脂 19.6 g 塩 1.8 g	工 711.0 kcal タ 27.6 g 脂 16.2 g 塩 2.2 g	
17日 レンコンの日	18日	19日 食育の日・北海道	20日	21日	
ごはん チーズはんぺんフライ れんこんサラダ とうふのみそ汁	ごはん 魚のレモンゆうあん焼き ひじき入り五目煮豆 白菜のみそ汁	美唄のとりめし 松前漬け風 ガタタン あまおうクレープ	ちゅうか丼 大学芋 わかめのみそ汁	ジャンバラヤ マセドアンサラダ コンソメスープ	
工 741.0 kcal タ 24.1 g 脂 26.0 g 塩 2.0 g	工 648.0 kcal タ 34.0 g 脂 18.1 g 塩 2.4 g	工 772.0 kcal タ 34.0 g 脂 22.5 g 塩 2.4 g	工 844.0 kcal タ 25.8 g 脂 25.0 g 塩 2.1 g	工 641.0 kcal タ 20.5 g 脂 18.9 g 塩 2.6 g	
24日	25日	26日 ポリフェノールの日	27日	28日 SDGs発表会	
	ごはん フライドチキン コールスローサラダ しいたけのみそ汁	ごはん 酢ぶた かんこく風みそ汁 グレープゼリー	ごはん 焼きビーフン とり野菜 みかん	キーマカレー ドレッシングサラダ ふくしんづけ ソフール	
工 塩 脂	工 709.0 kcal タ 28.0 g 脂 24.7 g 塩 2.0 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 854.0 kcal タ 34.4 g 脂 21.8 g 塩 1.6 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、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歳で着付けないと、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！