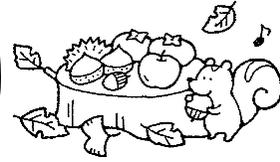


給食だより



令和5年11月号

輪島市学校給食町野共同調理場

秋もいちだんと深まり、朝晩は冷え込む日が多くなりました。秋の实りをバランスよく取り入れた食事で、寒さに負けない体づくりに励みましょう。11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」、「和食の日」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

給食はいろいろな人に支えられています

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



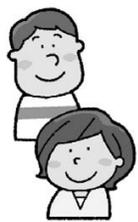
農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん

大切な食事のあいさつ

いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



いただきます
食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

11月8日は「いい歯の日」

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。よくかんで食べることは、虫歯や歯周病の予防になり、将来の歯と口の健康につながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。

この日の給食は、よくかむ献立になっています。食後にはしっかりと歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



11月24日は和食の日

「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられています。そして、一汁

三菜を基本とした栄養バランスのよい食事である自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわりがあります。

「和食」とは、料理そのものだけでなく、「自然を尊重する」という“こころ”に基づいた日本人の食習慣のことをいいます。私たちの大切な食文化を未来にも伝えていきましょう。



今月使用予定の地元食材の紹介

- ・ほうれん草 … 町野産。市農林水産課からの無償提供です。
- ・干し椎茸 … 輪島市森林組合の原木椎茸です。

