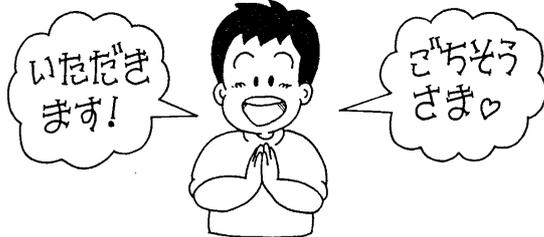


11月 給食だより

2016、11、1 輪島中学校調理

今月の目標 感謝して食べよう



* 11月23日は勤労感謝の日です。

毎日みなさんが食べている給食には、たくさんの人の手がかかっています。

食材は動物や植物の命そのものです。

それらの食材を育てた人、収穫した人、加工した人、運搬した人、調理した人とたくさんの人々のおかげで、給食を食べることができます。

感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

食事を残さずに食べることも、感謝の気持ちをあらわすことにつながります。

1日3回の食事は成長期の中学生の心と体に、とても大切です。

* 11月14日(月)～18(金)に健康委員会では給食の残量しらべをします。

* 11月24日は和食の日です。

2014年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

世界に誇る和食です。日本人の伝統的な食文化を次世代に伝えましょう。

だしのうまみによる脂肪の少ない健康的でおいしい和食です。Umami 世界に通用します。

「和食文化の特徴」

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は南北に長く、多様な自然が広がるモンスーン気候です。四季がはっきりとしており地域ごと、季節ごとに多様な食材が得られます。清らかな水も豊富です。

2 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはん、みそ汁、おかず、漬け物の一汁三菜で栄養バランスがとりやすいです。だしのうま味や発酵食品を巧みに使って脂肪の少ない食生活が可能です。

3 自然の美しさや季節を表現

器や切り方、盛り付けなどで自然や季節を表現しています。食事を楽しむ空間として演出しながら季節感を楽しむものです。

4 年中行事との密接な関わり

正月のお節料理やお雑煮など、各種の節句や地域の祭など和食文化には様々な年中行事があります。各種の行事では同じ釜の飯を食べるなどで、地域の人々や家族の絆が強まります。