

# 給食だより

令和5年11月号

柳田共同調理場

秋もいちだんと深まってきました。新米、野菜、きのこ、果物などいっそうおいしさを増し、食欲が高まってくる季節です。豊富な食材をバランスよく取り入れた食事を心がけ、寒さに負けない体づくりをしましょう。

## 世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

### 11月24日は「和食の日」です

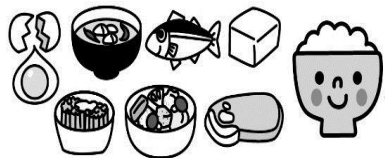
平成25年に「和食＝日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「和食」の日と制定しました。

#### 身近な和食文化

「和食」は単なる料理だけではなく、自然や食の知恵や工夫、礼儀を大切にすることを含めた食文化です。

### 和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

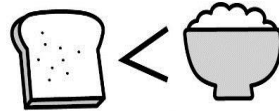
#### ★栄養バランスが整いやすい



いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

- お茶わん1杯 (150g) 当たり
- エネルギー 252kcal
- 炭水化物 55.7g
- たんぱく質 3.8g
- 脂質 0.5g
- カルシウム 5mg
- 鉄 0.2mg

#### ★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかがすきにくくなります。

### 11月23日は「勤労感謝の日」です

11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが食べている食べ物は、いろいろな人によってつくられ、届けられています。さまざまな人の労力があるおかげで、わたしたちは食事をすることができています。



#### 学校給食にかかわっている人たち



学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにいろいろな人が学校給食を支えてくれています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。

### 11月8日は「いい歯の日」です

#### よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

<p>食べ過ぎをふせて、肥満を予防する</p>	<p>脳を刺激し、頭の働きをよくする</p>	<p>食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる</p>
<p>あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる</p>	<p>だ液がたくさん出て、虫歯を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養を吸収しやすくする</p>

11月8日は、かみごたえのある食材をたくさん使った「かみかみ給食」です！

### 能登牛給食があります！

11月29日は「能登牛給食」です。今年度も能登町の農林水産課より、能登牛のご提供があります。能登牛と能登町産のたまねぎとお米を使った「能登牛牛丼」を作る予定です。

楽しみにしててください！

