

11月給食だより



三原市立鷺浦小学校

秋が深まり、朝夕の冷え込みも増してきました。規則正しい生活や旬の食材を取り入れたバランスのよい食事を心がけ、かぜを予防しましょう。11月は秋の食材が出そろう月です。自然の恵みと食に関わる多くの人に感謝して食べましょう。

給食を支えてくれているのはどんな人？



食材をつくる人



調理員



栄養士



給食を運ぶ人 など

学校給食には多くの人に関わっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理する調理員、食べ物を育てる生産者、食べ物や給食を運ぶ運送業者、学校に届いた給食を各クラスへ運ぶ配膳員、家族や学校の先生などです。学校給食はたくさんの人の思いが詰まっています。感謝の心を持って食べましょう。

感謝の気持ちを伝えよう

「いただきます」

私たちが食べている肉や魚、野菜など全ての食べ物にもそれぞれ大切な命があります。食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。



「ごちそうさま」

「ごちそうさま」の「馳走（ちそう）」には、食事を用意するために走り回るという意味があります。私たちの食事に関わった全ての人への感謝の気持ちが込められています。

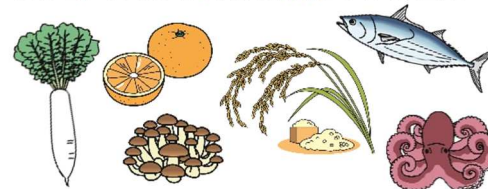


11月24日は和食の日

和食とは、日本人の伝統的な食文化で、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化は目に見えない形で残りません。そのため、私たちが和食を知り、日々の食生活に取り入れて、たくさんの人に伝えていくことが重要です。

～和食の特徴～

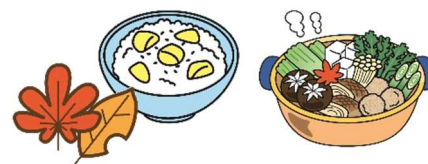
①多様で新鮮な食材と素材の味を活用



②一汁三菜で栄養バランスがいい



③自然の美しさや季節を表現



④行事食がある



お正月

節分

～和食の基本「だし」～

だしとは、昆布やかつお節などからうまみや香りを引き出したものです。だしは和食の味の基本となります。天然の食べ物からとっただしは、うまみや栄養が豊富ですが、塩分はほとんどふくまれないため、健康づくりにも役立ちます。

〇だしの素材には何があるか知っていますか？



こんぶ



かつお節



にぼし



干しいたけ

この他にも、干しえびや焼きあご（トビウオ）などもあります。