

11月給食だより



令和3年 11月
金山中学校



「和食」を見直そう!



「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

食卓のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う

はしを正しく使って食べる

ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる

伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる

旬の食べ物を味わう

新米の季節です

店頭で並んでいるお米に、「新米」の表示が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

お米からできるもの

もち

だんご

せんべい

バン菓子

日本酒

米みそ

米酢

米粉

米粉パン

引用：全国学校給食協会 月刊「学校給食」10月号

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。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



勤労感謝の日に 思いを伝えよう

ありがとう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」白と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

引用：少年写真新聞社「家庭とつながる！新食育ブック②食事マナーと環境」

今月の「ふくしま健康応援メニュー」

野菜ときのこ、ハムのホットサラダ



◎下準備◎

- ・にらは3cmぐらいの長さに切る
- ・しめじは根元を切り落とし小房に分ける
- ・ハムはせん切りにしてほぐす
- ・にんにくはみじん切りにする
- ・ドレッシングをマヨネーズから順に混ぜる

◎材料(4人分)◎

キャベツ	3枚	しめじ	1/2株
にら	1/2束	にんにく	1片分
ハム	40g	オリーブ油	小さじ2

◎ドレッシング用◎

マヨネーズ	大さじ2	牛乳	大さじ1
薄口醤油	小さじ1	こしょう	少々

◎作り方◎

- ①鍋にお湯を沸かし、キャベツをさっと湯通しして食べやすく切る。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら少し火を強めてしめじを炒める。しめじに火が通ってきたら、ハム、にら、キャベツを加え炒め合わせる。
- ③全体が混ざったらドレッシングであえ、器に盛る。

引用：福島県教育委員会ホームページ