

11月給食だより

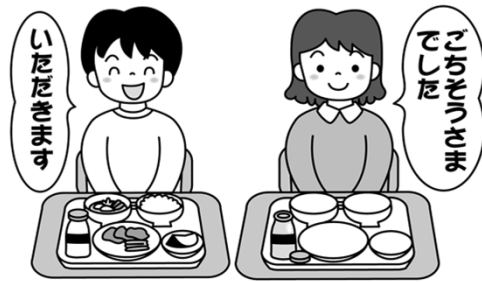


感謝の心を持って食べましょう！



日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日この頃です。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気を付け、こまめな手洗い・うがい、バランスの良い食事で風邪の予防をしましょう。

さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと農作物の収穫を祝う「収穫感謝祭（新嘗祭）」でした。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを、心を込めて行い、食事を大切にいただきましょう。



旬の味覚を味わおう♪



○印のついた食べ物は11月の献立に登場するよ

収穫の秋を迎えました。野山には作物が実り、海では脂ののった魚が捕れます。旬の食べ物を食べて豊かな秋を満喫しましょう。

くだもの・木の実

ぶどう、なし、もも、柿、洋なし、りんご、みかんなどのくだもの、くりくるみ、ぎなんなんなどの木の実が、季節の深まりとともに登場します。

魚

さんま、さば、戻りがつお、あま、甘だい、さけなどおいしい魚がいっぱいです。

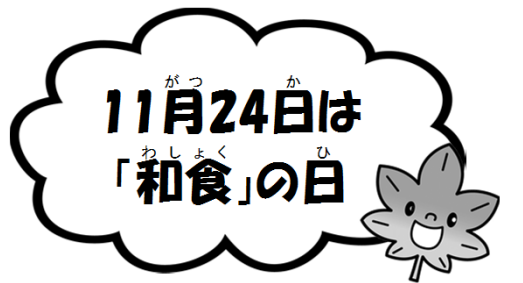
きのこ

まつたけ、しいたけ、まいたけ、しめじ、えのきたけなめこなどいろいろなきのこが出回ります。

いも

さといも、さつまいも、やまいも、ヤーコン、そして北海道の新しいがいもなどが出回ります。

日本人の伝統的な食文化「和食」を見直そう！



11月24日は「和食」の日です。日本人の伝統的な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制定された記念日です。『いい（11）に（2）ほんしょ（4）く』の語呂合わせからこの日に制定されました。この日は給食も和食の献立です。ぜひ、ご家庭でも11月24日は和食を食べてみてはいかがでしょうか。

「和食」の味わいをつくるもの

だし

…だしのうま味を生かすと減塩にもつながります。

発酵食品

…微生物の働きを生かしてうま味を増やし、腐りにくくする昔の人の知恵です。

発酵調味料

…米や小麦、大豆などを発酵・熟成させてつくります。

11月28日(月)～12月2日(金)は大豆ウィーク！

2学期のこの季節、小学3年生の国語で「すがたをかえる大豆」という単元を学習します。それにちなんで11月28日からの1週間は、毎日給食に大豆が姿を変えて登場します。同じ大豆からできた食べ物でも、見た目・食感などが全く違います。ぜひ探してみてくださいね！

