

給食だより

R8.10.30
台東区立駒形中学校

11月

朝晩の冷え込みに、すっかり秋の深まりを感じる季節になりました。
実りの秋を迎え、給食にもおいしい秋の味覚がたくさん登場しています。
旬の食材を食べて、風邪や病気に負けない体を作りましょう。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的醸造」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

給食から学ぶ和食文化

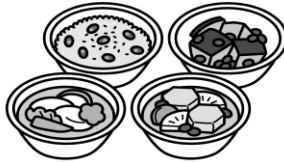
「ご飯・汁物・おかず」
を組み合わせた、栄養
バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから
生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、
地域や日本に伝わる
食文化



宮城県大崎市産

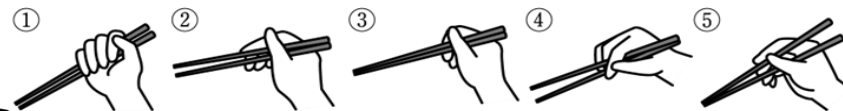
「ささ結」を味わおう

11月18日(水)の給食は、台東区の姉妹都市である宮城県大崎市のご厚意でいただいた新米「ささ結」を使用した献立です。香りが豊かで、粒がふっくらとして、冷めても固くなりにくいのが特徴です。農家の方が大切に育ててくれた気持ちが詰まったおいしいお米です。楽しみにしてください。

*毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。
*果物以外は、全て加熱しています。
*行事・その他により、献立を変更する場合があります。

はしを上手に使って、きれいに食べよう

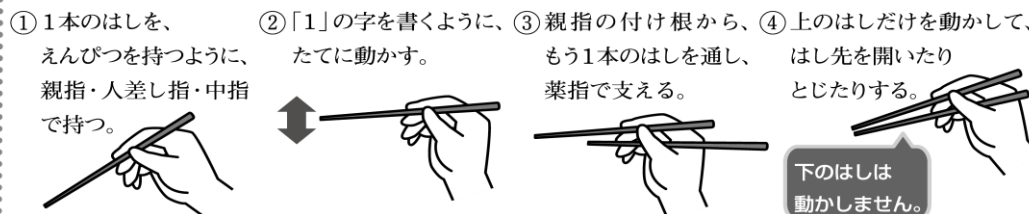
あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



【正しい持ち方は⑤です】

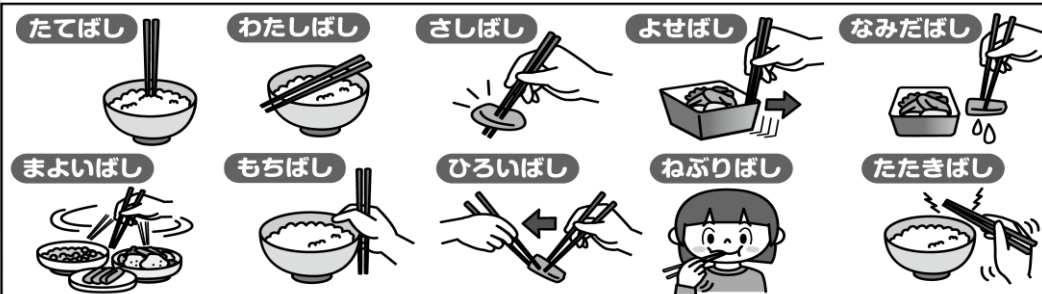
正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

左利きの人はこんな形。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。

はしの使い方には、してはいけない**嫌いばし**と呼ばれる作法があります。



11月8日は**いい歯の日**

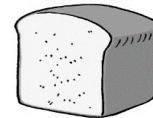
よくかんで
食べよう！



クイズ

日本では、食パンの外側の茶色い部分を、
パンの耳といいます。英語では何という？

- ① ひじ
- ② ひざ
- ③ かかと



“the brown part of bread”
(パンの茶色い部分)

◎ 正解