

こんげつきゅうしょくもくひょう

— 今月の給食目標 —よくかんでたべよう

きゅうしょくじかんほうそうとうよかていわだい

※ 給食の時間の放送等と呼びかけていきます。ぜひご家庭でも話題にしてください

わしよくみなお

「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。

かつか

11月24日

わしよくひ

和食の日

(一社)和食文化国民会議・制定

かていじつせん

家庭で実践したい「和食」の取り組み

食事のときに「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

しんまいきせつ

新米の季節です

店頭に並んでいるお米に、「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。

こめ

お米からできるもの

1 日 (月) ちくわのてりやき スコッチエッグ ほうれんそうとたくわんのあえもの ごはん ふたじる	2 日 (火) しゅうまい ブロッコリーのちゅうかあえ ひじきキムチチャーハン ちゅうか豆腐 たまごスープ	3 日 (水) 文 化 の 日	4 日 (木) いわしのしょうがにゆかりあえ ごはん にくじゃが	5 日 (金) さけとコーンのみそマヨやき やさいのしおこんぶあえ ごはん のっぺいじる
8 日 (月) とりにくのきのこソース こまつなとツナのあえもの ごこくごはん こんさいのこまみそしる	9 日 (火) おこめのとうにゅうプリンタルト ふたにくとさといものにも ごはん ふだまじる	1 0 日 (水) だいすチョコクリーム ごほうサラダ スライスパン ポトフ	1 1 日 (木) かき しのだあえ ごはん おやこに	1 2 日 (金) けんちんしのだのぶくめに かんてんのちゅうかあえ ちゅうかめん みそらーめん
1 5 日 (月) タッコチ さんしょくナムル むぎごはん トックスープ	1 6 日 (火) あつやき たまごやき ひじきのこますあえ ごはん ふたにくとだいこんのにも	1 7 日 (水) ミニフィッシュ にこみハンバーグ ブロッコリーのドレッシングあえ りんごパン もちむぎいりミネストローネ	1 8 日 (木) みかん ツナサラダ むぎごはん ポークとまめのカレー	1 9 日 (金) かおりまいいりみたらしだんご さばのはっちょうみそに やさいのいぬやまちゃあえ ごはん つくねじる
2 0 日 (土) アセロラゼリー わかめサラダ クロスロール しろいんげんまめのとうにゅうシチュー	2 3 日 (火) 勤労感謝の日	2 4 日 (水) しろごまつくね はくさいのおひたし ごもくごはん かきたまじる	2 5 日 (木) ホキのあげに こまつなのなめたけあえ ごはん じゃがいもとえのきのみそしる	2 6 日 (金) チキンナゲット りんごときゅうりのサラダ ソフトめん あんかけスパゲティ
2 9 日 (月) さつまいもコロッケ ごもくきんぴら ごはん わかめじる	3 0 日 (火) あじのフリッター こまつなときりぼしだいこんのこまあえ むぎごはん かんとくに	手を洗って 手をひら 指の間 指の先 しっかり洗い流す		

