



# 11月スクールランチ

令和3年11月  
野々市市中学校給食センター

冷え込む日が多くなってきました。風邪をひかないように、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。また、栄養のバランスがとれた食事で冬の寒さに負けない体作りをしておきましょう。

大根や白菜、ねぎなど冬に美味しい野菜には風邪に負けない栄養素がいっぱいです。11月の給食にも野々市市産の美味しい野菜がたくさん登場します。

## 日本の食料自給率

11月23日は、古くはお米の収穫を祝う日だった「勤労感謝の日」です。日本の食料自給率はカロリーベースという計算法で37%になっています。外国に頼る日本の食について考える機会にしましょう。

<p>野菜類</p> <p><b>80%</b></p>	<p>大豆</p> <p><b>6%</b></p>	<p>くだもの</p> <p><b>38%</b></p>
<p>肉類</p> <p><b>53(7)%</b> 内は飼料自給率を考慮した値</p>	<p>たまご</p> <p><b>97(12)%</b> ( )内は飼料自給率を考慮した値</p>	<p>魚介類(食用)</p> <p><b>57%</b></p>
<p>小麦</p> <p><b>15%</b></p>	<p>米</p> <p><b>97%</b></p>	<p>いも類</p> <p><b>73%</b></p>

※農林水産省が発表した昨年度(2020)年度の各品目の食料自給率(カロリーベース)

## 和食の日(11月24日)

和食は平成25年(2013年)12月4日にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

11月24日の「和食の日」は、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、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。

給食では「まごはやさしい」食材を使った献立をいただきます。(11月24日(水))

### 「五.. にかくされた和食の知恵

#### 五色(彩り)



「五色」とは、白・黒・黄・赤・青(緑)です。彩りよくすることで栄養バランスも整いやすくなります。

#### 五味(味つけ)



「五味」は、甘い・すっぱい・辛い・苦い・しょっぱいです。これが1つの献立にそろっていると食事を最後まで楽しむことができます。

#### 五法(調理法)



「五法」は、切る・煮る・焼く・蒸す・揚げるとい調理法です。会席には、この手法を使った料理が全て並べられます。

#### 五適(おもてなし)



「五適」は、適温・適材・適量・適技・適心(雰囲気)です。味だけではなく料理全体の心づかいを表します。