

11 月号

野々市市小学校給食センター

山々の紅葉も鮮やかに映え秋が深まってきました。もう冬の足音も聞こえてきますね。寒い冬 に備えてしっかり食べて体力をつけましょう。そして毎日、栄養バランスのとれた食事になるよ うに心がけましょう。

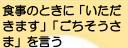
和食」を見直そう

「和食(日本の伝統的な食文化)」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていること は知っていますか? 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 あります。行事食や郷土料理など伝統的な食文化を大切にしましょう。



(一社) 和食文化国民会議・制定

家庭で実践したい 【新食】 の取り組み ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊



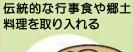














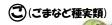


(わ)(わかめなど海藻類)

積極的にとりたい「ま・ご・わ・や・さ・し・い」

『まごわやさしい』とは食材の頭文字をとった語呂合わせで、 バランスの良い食事の覚え方です。

和食では『まごわやさしい』の食材を多く使用しています。これら の食品には不足しがちな食物繊維や、ビタミン、ミネラルが多く含 まれているので、意識して食べることで健康的な食生活になります。 給食では21日に「まごわやさしい献立」が登場します!











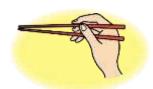
(しいたけなどきのご類)

正しい箸使いが育む、和の心

正しいお箸の持ち方を身につけることは、マナーのひとつであると同時に、日本の伝統的な食文化を理解し 大切にする心を育むことにもつながります。ぜひ、ご家庭での練習にご協力をお願いいたします。



よく見かける間違った箸の持ち方







中指かけ持ち×



中指曲げ持ち×



その他×

定番の人気メニューの他にも、子どもたちから「おいしかったです!」の声が多かった 10月の給食人気メニュ 給食を毎月紹介します。ご家庭でも作ってみませんか?

> 10/1 やさいのピリ辛…キャベツ・きゅうり・にんじんに、生姜・にんにく・ごま油・醤油・酢・ 砂糖・一味で作ったタレを和えています。野菜のみのおかずにもかかわ らず、ごはんがすすむと子どもたちに大人気でした。

> 10/10 かぼちゃの米粉チャウダー…この日は「目の健康によい献立」で、ビタミンAが豊富な かぼちゃがたっぷり入っていました。かぼちゃがペースト状になって、 なめらかな口当たりで食べやすかったようです。

