

# ① 給食だより 11月号

令和4年11月号

松戸市立寒風台小学校

秋も一段と深まってきました。晩秋とよばれるこの時季は、魚・肉・野菜・果物などがとてもおいしさを増してきています。冬の訪れに備えて、秋の実りをバランスよく生かした食事で、寒さに負けない体づくりに励みましょう。

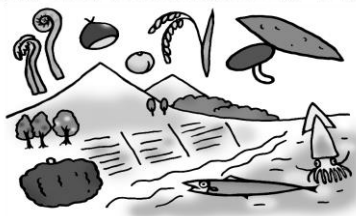
## 11月24日は「和食の日」

ユネスコの無形文化遺産にも登録された和食は、海や山など日本の豊かな自然が生み出す新鮮な旬の食材、うま味に富んだ発酵食品や保存食品の活用、そしてご飯を中心とした栄養バランスに優れた献立が特徴です。自然を尊ぶ日本人の気質に生まれ、四季の移り変わりなど自然の美を食事の場で表現し、年中行事や人生の節目の儀礼とも密接に結びついた、世界に誇るべき食文化です。

### 和食の4つの特徴



#### 多彩で新鮮な食材と 素材そのものの味を生かす調理



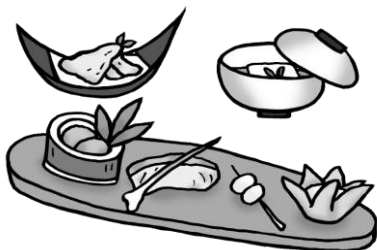
南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる国土からは、四季の推移とともに多彩で豊かな食材がもたらされます。さらに素材の味わいを生かす調理技術や調理道具が発達しています。

#### 栄養バランスのとれた 健康的な食事



「ご飯」を主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれ、だしの「うま味」を生かし動物性油脂の使用を抑えた、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

#### 自然の美しさを表現



食事において、自然の美しさや四季のうつろいを表現することを大切にします。料理だけでなく、季節に合った調度品や器を用いたりして、季節感を楽しみながらいただきます。

#### 年中行事との関わり

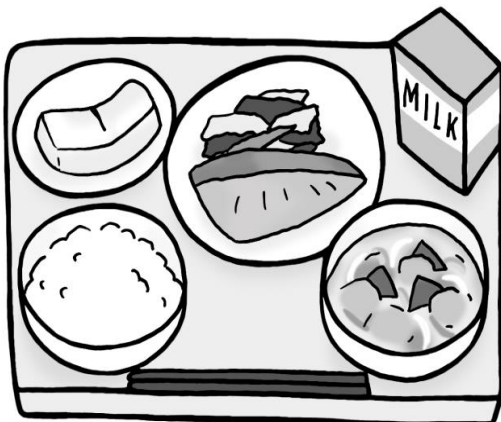


日本の食文化は年中行事と密接に関わりながら育まれてきました。自然の恵みである食べ物を家族や仲間と分け合い、みんなで一緒に食べることで、家族や地域の絆を強めてきました。

## 配ぜん、しっかりできていますか？

おかずはご飯と汁物の奥に置きます。

ご飯は左に置きます。わんが持ちやすく、また大切なものを左に置く日本古来の考え方によるものとされます。

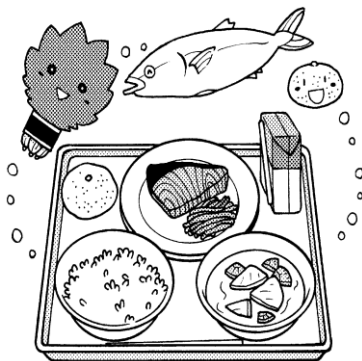


汁物は右側に置きます。牛乳も液体なので、同じく右側にまとめておくのがよいとされます。

はしの先はご飯の方、つまり左側に向けます。手前の真ん中にそろえて置きましょう。

☆きちんとした配ぜんをおこない、おいしくいただきます！

## ★11月は、「ちばの食育月間」です



千葉県でとれた食材を千葉県で消費することを、地産地消にちなんで「千産千消」といいます。子どもたちが毎日楽しみにしている学校給食には、地域の生産者の方がたが丹精込めてつくったさまざまな地場産物をたくさん取り入れるようにしています。11月10日には千産千消をテーマにした給食がでます。

## 松戸でも盛んにつくられている「ねぎ」！



ねぎは日本に古くからある野菜で、いろいろな料理に使われます。ねぎには緑のやわらかい部分を食べる「葉ねぎ」と、土をよせて白い部分を長く育てる「根深ねぎ」の2種類あります。血のめぐりがよくなり元気が出る食べ物として昔は薬にもされました。香りが食欲をそそるので、そばやうどんの薬味に使ったり、魚や肉のにおいをとるときにも使われます。

### 食べられるねぎのなかま

