

11月給食だより

令和6年度
境港市学校給食センター



11月24日

2013年12月

「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産登録

わしよく ひ 「和食の日」 ～和食の良さを再認識！～



① いろいろな食材の味を楽しめる！

自然が多様で新鮮な食材をたくさん使い、その持ち味をいかして調理する。



② 目でも料理を楽しめる！

器や盛り付けを工夫し、自然の美しさや季節の移ろいを表現している。



③ 大切な行事を料理で楽しむ！

正月や節分など、年中行事と深い関わりがある。



④ 日本人が発見！「うまみ・UMAMI」

汁ものや煮ものを作る時に、煮干し・かつお節・こんぶなどからとる「だし」。この「だし」の味を「うまみ」と言い、日本人が発見した味として、今では世界中の料理で取り入れられている。

⑤ 栄養バランスが良い！ 「ごはん＋汁三菜」

ごはんを主食として、「汁」と3つの「菜（おかず）」をそろえる「和食」は、栄養バランスが整いやすいため、健康食として世界に注目されている。



本とコラボ給食

10月27日～11月9日は、読書週間です。「読書の秋」とも言いますね。給食では、毎年、読書週間にちなんで、本の中に登場する食材を使ったり料理を再現したりしています。給食から、本に興味を持ってもらい、学校や市の図書館、あるいは本屋さん、タブレットなどで探して、読んでほしいと思います。

○紹介する絵本は・・・

11月5日（火）★ながいもスープ

絵本「14匹のやまいも」

11月6日（水）★とうふとわかめのみそ汁

絵本「はなちゃんのみそ汁」

11月7日（木）★シータのシチュー

絵本「天空の城ラピュタ」



11(いい)8(は)ということで、歯の健康を保つために、取り組む日です。みなさんは、普段から歯の健康について考えていますか？「よくかむ」「だらだらと長時間食べ続けられない」「歯みがきを怠らないにする」など、毎日続けられる

ことを、ぜひ11月8日から取り組んでみましょう。

給食では、毎月「かみかみ献立」を取り入れています。ご家庭の食事に給食の「かみかみメニュー」を、ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか？



11月の給食費の口座振替日は12月2日（月）です。便利な口座振替を利用しましょう。