

11月給食だより

令和3年度11月号
清瀬市立清瀬第二中学校

10月は異例の暑さが続きましたが、ようやくこの時期らしい気候になり、秋も深まってきました。

11月3日は「文化の日」、さらに11月24日は「和食の日」と言われています。今月号では、日本に伝わる大切な食文化「和食」について紹介します。

「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。



家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

新米の季節です

店頭には並んでいるお米に、「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。

*「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

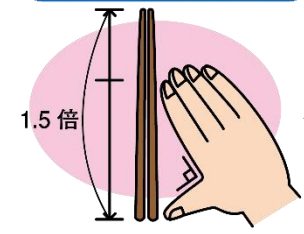
お米からできるもの



目指せ「はし名人」

はしを上手に使えますか？ 食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方を見直してみましょう。

はしの選び方



親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安。

★成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。

自分専用のはしを持ち、はしだけで食事をするのは日本だけの習慣です。

はしの持ち方

① えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。

② 数字の「1」を書くように、上下に動かす。

③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。

上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。

下のはしは動かしません。

はしの動かし方を練習しよう!

×「嫌いばし」~やってはいけない、はしの使い方

たてばし	わたしばし	さしばし	よせばし	なみだばし
まよいばし	もちばし	ひろいばし	ねぶりばし	たたきばし

今月の行事給食

- 15日(月) 世界の料理給食~ブラジル~
「フェイジョアード」…豆と豚肉の煮込み料理。
「バステウ風揚げ餃子」…屋台で売られているブラジル人の庶民の味。
- 19日(金) 郷土料理給食~愛知県~
「みそ煮込みうどん」…八丁みそを使った愛知県を代表する麺料理。
「鬼まんじゅう」…旬のさつまいもと小麦粉で作るおまんじゅう。
- 24日(水) 和食の日給食 …和食の王道献立です。新米を炊きます。
「いわしの生姜煮」は正しい箸使いを意識して食べましょう。