

11月給食だより

令和3年度11月号
清瀬市立清瀬第三中学校

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



店頭で並んでいるお米に、「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



食品ロス削減国民運動
シンボルマーク ろすのん

年間東京ドーム16杯分!



現在日本で食べられるのに捨てられてしまう食べ物は年間約643万トン。一人お茶わん1杯分もの食べ物が捨てられています。

考えよう! 食品ロス

～食べられるのに捨てられてしまう食べ物～

僕たち私たちにできること



食べる時間をしっかりととり、苦手なものでもひと口は食べてみよう!

みんなで考えたいこと



買いすぎず、あるものは使い切り、食べきる工夫をしよう!

みんなで、できることから取り組んでほしいのん!



参考:農林水産省『食品ロスの削減に向けて』(平成30年4月)、政府広報オンライン

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。
「パステウ風揚げ餃子」…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。

25日(木)図書給食…「そしてバトンは渡された」(2021年10月末から映画も公開します。)

このお話に出てくるふわふわオムレツサンドを給食メニューに。作品中に様々な料理も出てきます。この機会に、ぜひ読んでみてくださいね。