



11月給食だより

令和7年11月
小出学校給食センター

こんげつ きゅうしょくもくひょう

今月の給食目標

和食の良さを知ろう！

11月24日は「和食の日」です。和食の日は、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食の保護・継承の大切さについて考える日として、制定されました。和食の魅力は海外からも評価され、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。あらためて、和食の良さに気づき、日ごろから和食をおいしく食べられるといいですね。

・・・『和食ってなんだろう？』給食をもとに考えてみよう！・・・

ご飯を主食とした献立や行事食、郷土料理など、給食には「和食」がたくさん登場します！

☆ごはん、汁物、おかずを組み合わせた献立☆

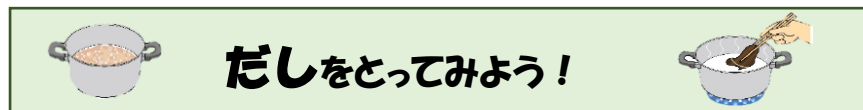
和食は、「ごはん・汁物・おかず」が、基本の組み合わせです。このような献立は、自然と栄養バランスが整いやすくなります。

給食の献立は、ほとんどが「和食」です。一年を通して、旬の食材や郷土料理を積極的に取り入れています。



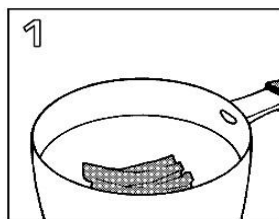
☆「だし」を活用する☆

和食では、素材の味を活かすために「だし」を活用した料理が多いです。かつお節や昆布、煮干しなどを使ってだしを取ります。このだしを料理に使うと、味に深みのある、おいしい料理ができます。給食では、汁物や煮物を作る時はだしをしっかりとって「うま味」を活かし、塩分の使用量を減らしてもおいしく食べられるようにしています。

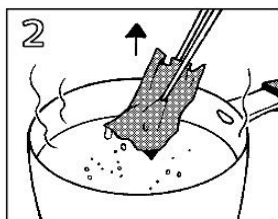


こんぶとかつお節の混合だし編

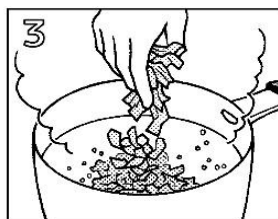
【材料1人分】水170mL、こんぶ3g(水の重量の2%)、かつお節3g(水の重量の2%)



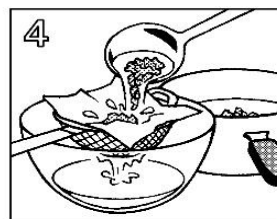
1 こんぶはぬれふきんでふいてから、水に30分以上つけます。



2 なべを中火にかけて、沸騰直前にこんぶを取り出します。



3 沸騰したら、かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止めます。



4 かつお節が沈んだらざるでキッチンペーパーなどでこします。

意識していますか?

食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



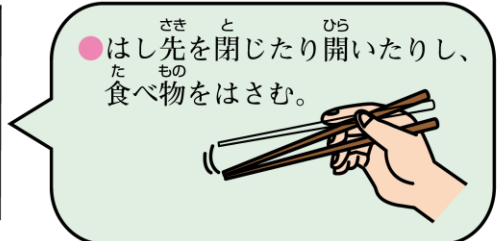
正しい姿勢



やりがちなマナー違反



はしの持ち方



やりがちなマナー違反



おわんの持ち方



やりがちなマナー違反



! 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。

