

11月 給食だより

守門学校給食センター

秋が深まり、日が暮れるのも早くなりました。朝晩の冷え込みも強くなっています。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、体調管理には十分気を付けて過ごしましょう。



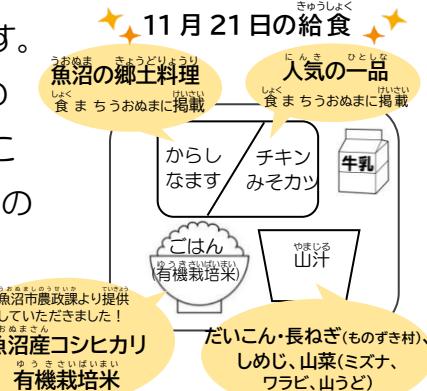
「キラッと魚沼献立」について



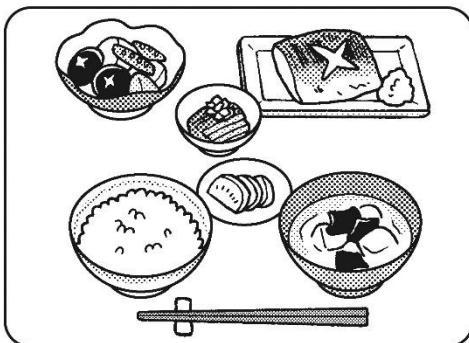
今年度も県内で「キラッと新潟米☆地場もん献立」の取組が行われます。この取組は11月の「新潟県教育月間」に合わせて、児童生徒が地域への愛着を深めるとともに、新潟の食や農林水産業に関する理解を深めることを目的として実施されます。各校で新潟のおいしいお米をはじめ、地域の地場産物を活用した学校給食を提供します。

魚沼市では、魚沼の秋の食材をたっぷり使った「キラッと魚沼献立」

が登場します。お楽しみに！



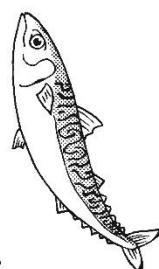
11月24日は和食の日



和食文化の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理真が発達しています。



② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心とするもの、3つの菜（焼き物や煮物、あえものなど）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用することで、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しめます。



④ 正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



和食のおいしさを支えるたし

