

# 給食だより 11月

2021年11月  
新井北小学校



木の葉が色づき、秋も深まってきました。空気が乾燥している今の季節は、風邪をひきやすい時期です。手洗い、うがいをしっかりして、バランスのよい食事を心がけ、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。

## 11月24日は「和食の日」和食のよさを知ろう

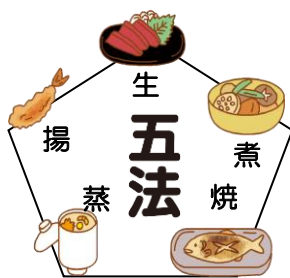
平成25年に和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界に誇る和食には、「五」にちなんだ献立の考え方があり、季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。「和食の日」を機会に、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承について考えてみましょう。

### 五色(彩り)



「五色」とは、白、黒(濃い色)、黄、青(緑)です。彩りよく食べ物を揃えると、栄養バランスも整いやすくなります。

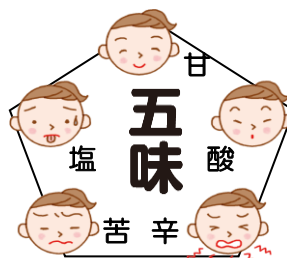
### 五法(調理法)



「五法」とは「生(切る)」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」という調理法です。会席料理には、この5つの手法を使った料理がすべて並べられます。

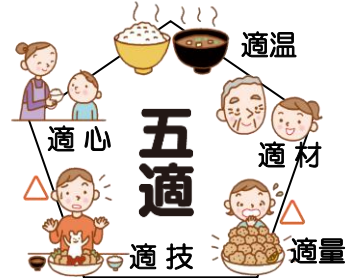
### 五味(味つけ)

※「辛味」ではなく、味覚の「うま味」にした文献もあります。



「五味」とは、「甘い」「すっぱい」「辛い」「苦い」「しょっぱい」で、これが1つの献立の中で揃っていると最後まで飽きずに食べることができます。

### 五適(おもてなし)



「五適」とは「適温」「適材(年齢などに合わせる)」「適量」「適技(凝りすぎない)」「適心(雰囲気)」で、味だけではなく料理全体の心づかいを表します。



## 食事のあいさつをしっかりと



### 命への感謝「いただきます」

私たちは、動物や植物などの生き物の命をいただくことで、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」のあいさつです。



### 人への感謝「ごちそうさま」

昔、お客さまをもてなす時、家の人は様々な場所を歩き回り、食べ物を探し求めました。その苦労に感謝の気持ちを伝えることから生まれた言葉が「ご馳走さま」。この言葉には、作ってくれた人や食事ができることへの感謝の気持ちが込められています。



11月9日(火)

ミヨーコーさん給食

妙高の伝統行事「大根の年取りとかぶな洗い」にちなんだ料理をいただきます。

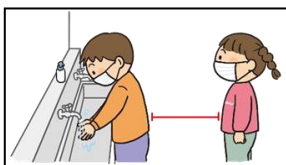
11月24日(水)

和食の日給食 青森県

漁獲量日本一のイカと生産量日本一のにんにくで、イカのにんにく味噌焼きを作ります。せんべい汁は青森県の郷土料理です。デザートは、生産量日本一のりんごを使ったゼリーです。

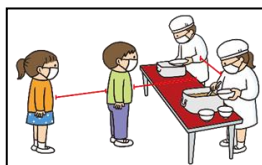
## きまりを守って、冬も感染症を予防しよう

### 手洗い



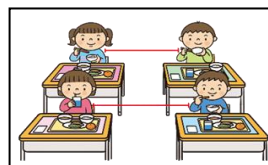
手は石けんで洗いましょう。詰めずに順番に並びましょう。

### 配膳



距離を取って、おしゃべりしない。

### 食事中



マスクを取ったら、しゃべらない。

### 後片付け



食器は一人ずつ返却しよう。