

11月 給食だより



令和4年11月
妙高市立
妙高高原北小学校

わたしたちは食べることでエネルギーや栄養素を取り入れて、成長したり活動したりしています。自然の恵みや命をいただくことへ感謝の心を持って食べましょう。

11月24日は「いい日本食」で 和食の日

「食欲の秋」という言葉があるように、日本の食文化にとって大切な時期である秋に、一人ひとりが和食文化の大切さを再確認するきっかけになるよう、願いを込めて制定されました。

給食でも、毎月8日に実施している『和食の日』を今月は24日に実施します。

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり



和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんはとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

ミソ汁は右、ごはんは左

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

（酢）

11月23日は「勤労感謝の日」

11月23日はもともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏にはさまざまな人たちの働きがあります。

毎日の食事を振り返り、感謝する機会として、親子で料理をしてみてもいいかもしれません。

給食のごはんも新米になりました！

妙高市の学校給食では、市内で生産された『特別栽培米』のコシヒカリを使用しています。特別栽培米は農薬や化学肥料を通常の5割以下で栽培し、県から認定を受けたものです。

農家の皆さんが、心を込めて作ってくださったお米を大切にいただきます。

