

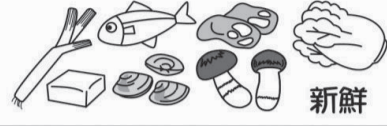
日本の食文化を見直そう

平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日は「和食の日」と制定されました。給食でも日本の食文化を大切に、積極的に季節の食材を使ったり、行事食をとりいれています。

和食

日本の食文化「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



新鮮

栄養バランスに優れた健康的な食生活



健康的

自然の美しさや季節の移ろいの表現



季節感

正月などの年中行事との密接な関わり



行事

新米の季節です！！

夏ごろ青々としていた苗も、秋になり稲穂が垂れて、今の時期には稲刈りが終わった田んぼの様子がみられます。「新米」は、その年に収穫された米のことをいい、前年に収穫された米を「古米」といいます。新米は古米に比べて、米飯がやわらかく、粘りがあるのが特徴で、ひと粒ひと粒につやがあります。また、新米は水分を多くふくんでおり、水の量を少なめに炊きます。給食で使用している奈良県産「ヒノヒカリ」も、今月から新米に変わります。

お米クイズ

お茶わん一杯(150g)にお米は何つぶ入っているでしょう？



ひとつの稲穂には、お米の粒が約70粒ついています。45本以上の稲穂を刈り取って、やっとお茶わん一杯のごはんになります。=約70粒

農家の方々のおかげでおいしいごはんが食べられるね！ひと粒も残さず食べよう！



Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, allergens, and energy/nutrient values. Includes a 'Good Vegetable Day' (いい菜の日) section on Nov 8th and a '3 Groups of Nutrition' (3つのグループの栄養) section.

Main table containing 12 columns of menu items, allergen information, and energy/nutrient values for each day from 12th to 30th November. Includes illustrations of food items and allergen symbols.

さかなには「ほね」があります。のみこまず、しっかりとんでたべましょう。

たねをのみこまないようにちゅういしましょう！

パンにはさんで やきそばパンにして たべよう！

20日(金)、24日(火)はならけんでとれたたべものがたくさんで『ちさんちしょうデー』だよ！

11月23日は「きんろうかんしゃのひ」 たべものや、つくってくれるひとに かんしゃしてたべましょう！