



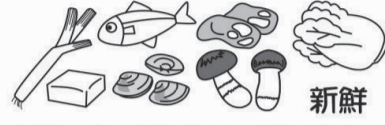
日本の食文化を見直そう

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、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



栄養バランスに優れた健康的な食生活



自然の美しさや季節の移ろいの表現



正月などの年中行事との密接な関わり



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, energy, and protein. Includes a 'Good Vegetable Day' (いい菜の日) section on Nov 8th and a '6 Basic Food Groups' (6つの基礎食品群) section on Nov 19th.

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



魚には「骨」があります。飲みこまず、しっかりとんで食べましょう。

パンにはさんで焼きそばパンにして食べよう！

20日(金)、24日(火)は奈良県でとれた食べ物がたくさん出る『地産地消デー』だよ！「地産地消」とは、地元で生産された食べ物を地元で消費すること！奈良県の食べ物を味わおう！

11月23日は「勤労感謝の日」様々な食材やそれに携わる人々、また、調理に携わる人々に感謝していただきましょう。