

11月

# きゅうしょくだより

砂川市学校給食センター

## いい にほんしょく ～11月24日は「和食の日」～

平成25年(2013年)12月、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然の気候風土のもとで育まれた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。その価値を見直し、次世代へと保護・継承していくことの大切さを再認識するきっかけの日となるよう、一般社団法人和食文化国民会議によって定められました。

### 和食文化の4つの特徴

#### 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は海に囲まれ、山、川、森林など豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの新鮮な食材と、その味わいを生かす調理技術・調理道具があります。



#### 健康的な食生活を支える栄養バランス

和食は栄養バランスをとりやすく、だしのうまみを使って、動物性油脂や塩分の取りすぎをおさえることができます。



#### 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、料理に合う器を作ったりして、春夏秋冬の季節感を感じる工夫をしています。



#### 正月などの年中行事との密接な関わり

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うものです。家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。



給食では、11/24 和食の日に合わせて、北海道の郷土料理「石狩汁」を作ります

伝統的な行事食や郷土料理を取り入れることも“和食”の取り組みのひとつです。

今後も給食を通して食文化を伝えていきたいと思えます。

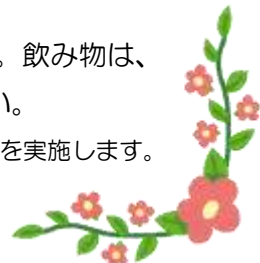


## 砂川市立中央小学校PTA献立実施

11月26日(金)に「中央小祭り給食」を実施します。この日の献立は、中央小学校の保護者の方が学校行事に合わせて考えてくださいました。

給食で人気の“カレーライス”を中心に、子ども達が楽しめるメニューになりました。飲み物は、牛乳にココアミルクメークが付きまます。ぜひ、ご家庭でも給食の話題に触れてみてください。

※献立企画をしてくれた中央小学校では、ココア味とコーヒー味のどちらか選ぶセレクトミルクメークを実施します。



いい は  
11月8日

# いい歯の日

1993年に日本歯科医師会によって定められました。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう！

## 食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

## カルシウムをとろう！

歯や骨をつくるもとになる



## 11/8の給食では…

みそ汁に、カルシウムの多い「小松菜」と「厚揚げ」を入れます！  
うま煮の「ごぼう」は、いつもよりかみごたえのある切り方で作ります！

## 11月の献立について

### 奈井江産 軟白ねぎ いただきます！

奈井江町の農家「林 知孝さん」が地産地消の取組として、地元の野菜を食べてほしいという思いから寄贈していただきます。軟白ねぎは、白い部分が長く、やわらかいのが特徴です。

### 浦臼産のお米 いただきます！

ピンネ農協さんが浦臼産のお米「ゆめぴりか」と「ふっくりんこ」を寄贈していただきます。子ども達に食べてほしいとの思いが込められています。10日(水)と12日(金)に提供します

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用します。
- 「玉ねぎ」は、砂川産を使用します。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用します。
- 「軟白ねぎ」は、2日(火)醤油ラーメンと4日(水)じゃがいものみそ汁に使用します。

砂川産の米粉を使用する予定日

18日(木)米粉パン、鮭のムニエル、19日(金)鶏肉の塩から揚げ