11月 給食だより

砂川市学校給食センター発行

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

11月24日は「和食の日」です。和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からもその価値が認められています。和食は、日本人の豊かな自然の中で育まれ、長い歴史の中で受け継がれてきた食文化です。ごはんを主食に、汁物やおかずを組み合わせる食事は、栄養バランスがとりやすいというよさがあります。

給食にも、ごはん、みそ汁、魚料理、煮物などの献立がたくさん登場しています。給食を通して、日本の伝統的な食文化や食べ物への感謝の気持ちを学ぶことができます。11月の和食月間をきっかけに、和食のよさを見つけてみましょう。



給食から学ぶ 和食文化

「ごはん・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化





鮭の日（11月11日）

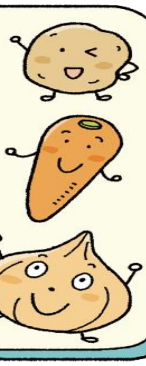


11月11日は鮭の日です。これは「鮭」という漢字のつくりの部分の「圭」の字を分けると、「十一」が2つ並んで見えることから決められました。鮭は、体をつくるもとになるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にする働きを助けるビタミンDを多く含む栄養たっぷりの魚です。また、これからの季節においしくなる旬の食べ物です。

11日の給食は、「鮭の竜田揚げ」です。下味をつけた鮭にでんぷんをまぶしてカラッと揚げました。外はサクサク、中はふっくらとした食感が楽しめます。「鮭の日」にちなんだ献立を味わいながら、旬の鮭のおいしさや栄養をしっかりいただきましょう。

11月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用しています。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用しています。
- 「干ししいたけ」は、奈井江産を使用しています。
- 「玉ねぎ」は、砂川産を使用しています。



新米をいただきます！

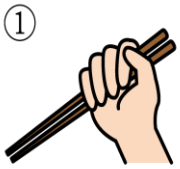
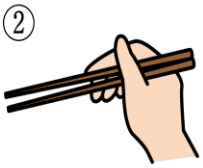
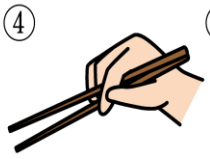
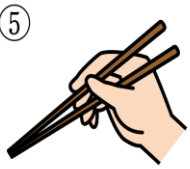


JAピンネブランド米生産組合さん、JAピンネ浦臼町クリーン米生産組合さんから浦臼産の新米「ゆめぴりか」「ふっくりんこ」「ふっくりんこ特別栽培米」を寄贈していただきます。“地元の子ども達に食べてほしい”との思いが込められています。11月の給食で提供する予定です。日程が決まりましたら改めてお知らせします。お楽しみに。

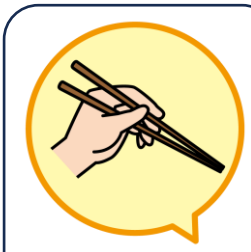
はしを上手に使って、きれいに食べよう



あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？

① 
② 
③ 
④ 
⑤ 

【正しい持ち方は ⑤です】



左利きの人はこの形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



下のはしは動かしません。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。毎日の食事で使い方を練習していきましょう。

はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。

