



11月 給食だより

令和4年11月

校長 川中子 登志雄

11月23日は、勤労感謝の日です。私たちが食べている食べ物は、様々な人によって作られ、届けられています。食事をするまでに関わる人々のことを、改めて考えてほしいと思います。

学校給食にかかわっている人たち

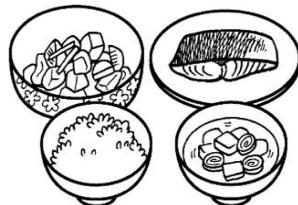


和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食；日本人の伝統的な食文化ー正月を例としてー」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか？

和食のゆりは

一汁二菜



ごはん^{しるもの}と汁物に主菜、副菜を加えた基本的な献立です。

一汁三菜



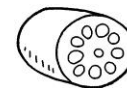
一汁二菜にさらに副菜を追加した献立です。

地産地消を推進

地場産物を食べよう！

地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短い^ゆため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。

れんこん



秋・冬が旬の野菜

ごぼう



だいこん



ねぎ



ほうれんそう



こまつな

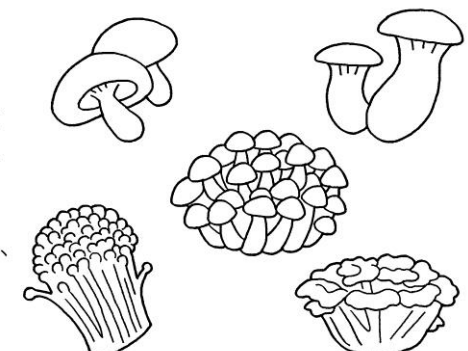


はくさい



食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。



※給食の食材や献立は、変更する場合がございます。ご了承ください。