

11月給食たより

平成29年度 11月号
安中市学校栄養士会

秋も本番!! 寒い冬に向けての準備の季節です。おいしい食べものがたくさんあります。今年もやります。11月13日(月)~17日(金)「学校給食実施内容調査」を全国一斉に行います。給食の内容が適切かどうかさまざまな観点から調査するものです。特にみなさんにご協力いただきたいのは『残量調査』です。みなさんに必要な栄養量を計算して、おいしく愛情いっぱいの給食です。ぜひ残さず食べてくださいな。

『和食』といえばなんといつても「だし」のうまみ。給食では、こんぶ・かつお・にぼしなど天然のだしをじっくりとって調理しています。素材のおいしさ・季節感・うまみを感じながら和食を味わってください。

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により「和食離れ」が進んでいるといわれる中、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し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた食べることに関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。

「和食」の特徴	
<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>自然の美しさや季節のうつろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>

給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えます。



一般社団法人和食文化国民会議が制定

「いただきます」と「ごちそうさまでした」

私たちが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたのです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人、販売する人、料理を作る人など、多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。

食べ物の命・食事ができあがるまでに関わる人たち



感謝の気持ちを忘れずに...



「はし」の持ち方 使い方



はしの持ち方

- 1本のはしを、親指・人差し指・中指の3本の指で、えんぴつと同じように持つ。
- 「1」の字を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。
- もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- 上のはしだけを動かすようにし、はし先を閉じたり開いたりする。

はしを上手に使うことができますか? 日本の食事マナーにおいて、はしの使い方はとても重要です。正しい持ち方を身につけることで、お皿に食べ物を残したり、ポロポロとこぼしたりすることなく、料理をきれいに食べることができます。

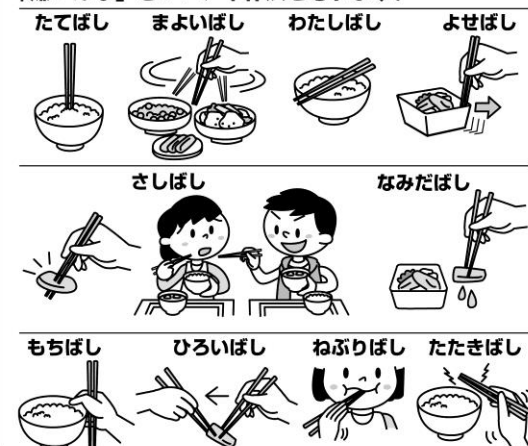
自分の手に合った物を選びましょう。

親指と人差し指を直角に開いたときの指先を結ぶ長さの1.5倍が目安です。

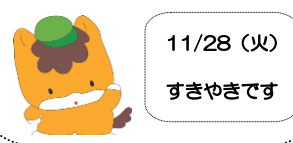


こんな使い方はダメ!

「嫌いばし」といい、不作法とされます。



「好き好き・すき焼き大使」のぐんまちゃんも応援!!



11/28 (火) すきやきです

群馬県には、おいしい食べものがたくさんあります。～「鍋」や「すき焼き」のおいしい季節です。～群馬県では、上州牛・下仁田ねぎ・しいたけ・しゅんぎく・豆腐・しらたきなどすき焼きの具材が県内ですべてそろった「すき焼き自給率100%」の県です。11月29日は『すき焼きの日』として、学校給食でも「すき焼きアクション」に参加し、群馬が誇る「すき焼き」をピーアールします。おいしい『すき焼き』をおたのしみにも...