

きゅうしょくだより

令和6年 10月末日 No. 7

唐津市東部学校給食センター

木の葉が少しずつ色づき始め、秋が深まってきました。11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが食べている食べ物は、いろいろな人によってつくられ、届けられています。さまざまな人の労力があるおかげで、わたしたちは食事をする事ができています。



想像してみよう！ 給食を支える人びと



のう か 農家さん



りょう し 漁師さん



た もの 食べ物
はこ 運ぶ人



いえ ひと 家の人



えいよう し 栄養士や
ちよう り いん 調理員さん

学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が、学校給食を支えてくれています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



11月24日は

和食の日



守^{まも}って^わい^{しよく}こう！ わたしたちの「和食」文化^{ぶん か}

2013年に「和食;日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食文化の特徴は、

- ① 地域に根ざした多様な食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達していること
- ② 一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスであること
- ③ 自然の美しさや四季を食事の場で表現すること
- ④ 年中行事と密接にかかわっていることです。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



②バランスがよく、健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事との関わり



無形文化は、目に見える形では残らないため、わたしたちが未来へと伝えていくことが重要です。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

○11月22日(金)の給食は、和食の日にちなんだ献立です。

和食の基本「だし」



こんぶ



煮干し



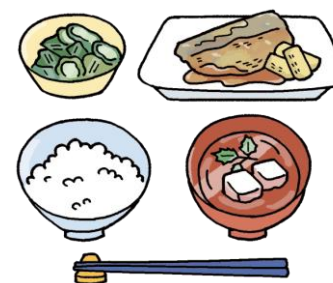
かつおぶし



干しいたけ

日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

和食の 食器の 並べ方



ごはん → 左側
汁物 → 右側
おかず(主菜) → 右奥
おかず(副菜) → 左奥
はし → 手前(はし先を左に向ける)

給食でも、配膳表をみながらお盆の上に並べましょう。