

給食だより

令和7年 11月 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。新米や旬の野菜やくだものなどが育ち、実りを感じる時期です。旬の食材をバランスよく食べるようにしましょう。

11月は食育推進強化月間です。

佐賀県では毎年11月を「食育推進強化月間」としています。規則正しい食生活は、子どもはもちろん大人にとっても大切です。

給食では旬の食材を取り入れながら、子ども達が食への関心が持てるように工夫しています。ご家庭でも切る、混ぜる、盛り付けるなど食事を手伝ったり、食材の話をしたり、食卓を一緒に囲み、日常の中で食べる事の楽しさを感じて欲しいと思います。



感謝の気持ちをこめて

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしよう。

わたしたちは食べることでエネルギーや栄養素をとりいれて、生きています。食べることは、ほかの生き物たちの命をいただくことであり、生命のつながりによって成り立っています。

食事の前後の「いただきます」「ごちそうさま」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思いやりや感謝の気持ちが込められています。



日本人の伝統的な食文化『和食』

11月24日は「和食の日」です。

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は、地域に根ざした食材を使い、自然や季節を大切にしています。「一汁三菜」が基本スタイルでご飯（主食）、汁物（みそ汁など）、主菜（魚や肉など）、副菜などを組み合わせ、栄養バランスも良いことが特徴です。世界に誇れる和食文化を、日々の食生活を通じて未来へ受け継いでいくことが大切です。

「和食」の4つの特徴

①多様で新鮮な食材を活かす

四季に合わせた旬の食材を使い、素材の味を大切にします。味付けはシンプルで、だしを活かします。



②栄養バランスに優れている

「一汁三菜（いちじゅうさんさい）」という組み合わせが基本です。ご飯+汁物+主菜+副菜で理想的な栄養バランスがとれます。



③自然の美しさや季節感を表現

盛り付けや器に季節感を取り入れ、見た目も大切にします。また、花・葉・雪など自然を感じさせる工夫があります。



④年中行事とのつながり

正月のおせち料理、端午の節句の柏餅やちまき、お盆の精進料理など、行事と食の関わりが深いです。家族や地域の絆を大切にする食文化です。



【訂正】

令和7年7月の「きゅうしょくだより」で、モロヘイヤのヌルヌルの成分を誤って「ムチン」と表記していましたが、ムチンは「動物より分泌される粘着物一般を示すもの」でした。訂正してお詫びします。