11月 給食だより



令和８年11月　No.７

唐津地区栄養教諭・
学校栄養職員部会

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、その労力があるおかげで、わたしたちは食事をすることができています。



学校給食にかかわっている人たち



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。ほかにもたくさんの人が学校給食を支えてくれています。

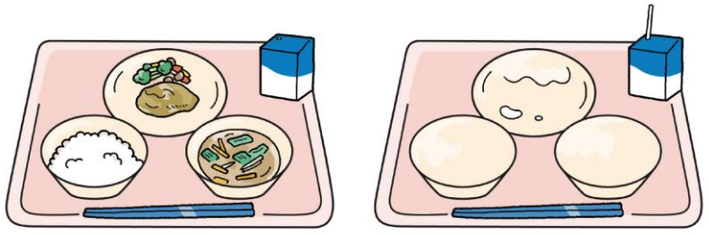
食材は自然からの恩恵で成り立っている

米や魚、肉、野菜や果物などの食材は自然からの恵みです。わたしたちの生活は、昔から自然の恩恵に支えられて成り立っています。自然の恵みに感謝して、食材を無駄にしないことが大切です。



食事のあいさつをしましょう

＼いただきます／　　＼ごちそうさま／



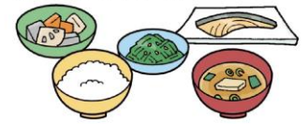
日本では、食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをします。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして、残さず食べましょう。

11月24日は　和食の日

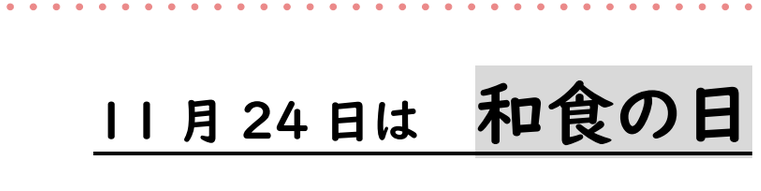
世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化−正月を例として−」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

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 

和食の基本「だし」

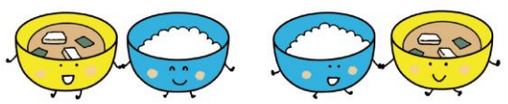


日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



答え：ごはんが左でみそ汁が右

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



答え：しょうゆ（せうゆ）

11月24日は、唐津産のさばを使った「さばの塩焼き」と、唐津の郷土料理「だぶ」を献立に取り入れた、和食給食です。