



# 11月給食だより

いい にほんしょく

## 11月24日は

わ しょく ひ

# 和食の日

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから、「和食の日」とされています。ご飯を主食とした「一汁二〜三菜」の食事スタイルは、黄色の食品（ごはん・パン・めんなど）、赤の食品（肉・魚・卵・乳製品など）、緑の食品（野菜・くだものなど）が、自然と3つそろって仕組みになっています。和食は季節感を上手に取り込めるだけではなく、栄養面でも優れていることから、世界中から注目を集めています。これを機に、ユネスコ無形文化遺産に登録された“和食”の良さをご家庭でも確かめてみてください。

## 「和食」の特徴

<p>た よう しんせん しょくざい 多様で新鮮な食材と も あじ そんちよう その持ち味の尊重</p>	<p>けんこうてき しょくせいかつ 健康的な食生活を ささ えいよう 支える栄養バランス</p>	<p>しぜん うつく きせつ 自然の美しさや季節 うつ ひょうげん の移ろいの表現</p>	<p>しょうがつ ねんちゅうぎょうじ 正月などの年中行事 みっせつ かか との密接な関わり</p>
--	--	---	---

## 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

<p>しょつき ただ なら 食器を正しく並べま しょう</p>	<p>「いただきます」「ごちそう さま」を心を込めて言いま しょう</p>	<p>お箸を正しく使いま しょう</p>	<p>ちいき つた きょうどりょうり 地域に伝わる郷土料理 や行事食を味わってみ ましよう</p>
---	---	--------------------------	---

## 読書月間とのコラボ給食

10月28日（火）から始まった読書月間も11月14日（金）で終わります。読書月間後半もさらに本に興味をもってもらえるように給食でもコラボしていきますので、お楽しみに♪



<p>11月 4日（火） とうふのみそ汁</p>	<p>おとうふちゃん ／わたなべ あや：作・絵（Gakken）</p>
<p>11月 5日（水） ぐりとぐらの カステラ</p>	<p>ぐりとぐら／なかがわ りえこ：作 おおむら ゆりこ：絵（福音館書店）</p>
<p>11月10日（月） かぶのスープ</p>	<p>おおきなかぶ ／いもと ようこ：文・絵（金の星社）</p>



など