

きゅうしょくだよい

令和4年 11月号
昭島市立つつじが丘小学校
栄養士 福島あおば



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

11月24日の「和食の日」は、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに制定されました。「和食の日」に合わせて、今年度も和食給食を提供します。

『自然の尊重』の精神に立った、和食文化の4つの特徴を通して「和食」の素晴らしさを確認してみてください。



1 多様で新鮮な食材と 味わいを活かす知恵と技

日本国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

2 健康的な食生活を支える 栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスといわれています。海産物の「だし」の「うま味」や発酵食品（みそ・しょうゆ等）を上手に使うことで動物性脂肪の少ない、健康的な食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

3 四季の移ろいや 自然の美しさを表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の一つです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

4 正月などの 年中行事との深い関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵である「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

御家庭でも実践していただきたい和食の取り組み



食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う



はしを正しく使って食べる



ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる



伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる



旬の食べ物を味わう



地場野菜が登場します！

11月から1月にかけて昭島で採れた野菜が給食に登場します。今月は、「にんじん」「だいこん」「ながねぎ」「はくさい」「さといも」「ごぼう」を使用する予定です。昭島市内の畑では、秋冬に旬をむかえる新鮮な野菜が勢いよく育っています。

生産者の方が、一生懸命育てた野菜です。自然の恵みを存分に味わって食べてください。

だいこん



はくさい



さといもの葉



にんじんの葉



新米の季節です



店頭に並んでいるお米に「新米」の表示※1が目立つようになりました。学校給食でも11月から「新米」を使用します。

この季節ならではの新米の美味しさを味わいましょう。つつじが丘小学校では、山形県産のコシヒカリを使用する予定です。

※1 「新米」と表示できるのは精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。



10月21日 お弁当の日

ありがとうございました。

10月21日は今年2回目となるお弁当の日でした。ご協力ありがとうございました。

学年ごとに時間を区切り、体育館、屋上、校庭に分かれてお弁当を食べました。秋晴れの空の下、子供たちはお弁当を美味しく食べていました。

第3回目は3月2日（木）を予定しております。今年度最後のお弁当の日です。楽しいお弁当の日になるようご協力よろしくお願いします。

