



令和4年11月

蒲刈学校給食共同調理場



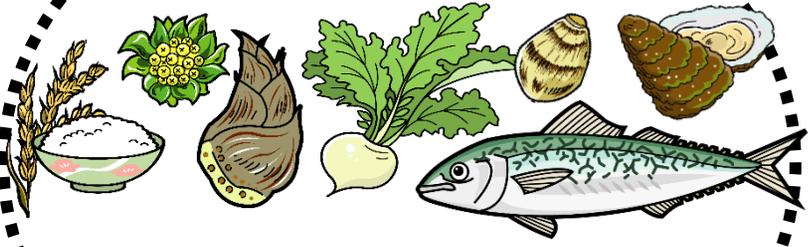
# きゅうしょくだより

木の葉が色付き、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これからは気温の差が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめに行い、体温の調節をしましょう。そして、毎日の食事をきちんと食べて、かぜなどの予防のために体力と免疫力を付けていきましょう。

## 和食のよさを見直しましょう!!

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせて【和食】の日です。そして、和食は世界に誇れる日本の食文化しょくぶんかです。

### 多彩で新鮮な食材と 素材そのものの味を活かす調理



日本は南北に長く、海・山・里の表情豊かな自然が広がり、四季の移り変わりとともに、多彩で豊かな食材があります。さらに、素材の味わいを活かす調理技術や調理道具なども発達しています。

### 栄養のバランスのとれた 健康的な食事



ごはんを主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは、理想的な栄養のバランスがとれていると言われています。また、ダシのうま味を活かした料理は、食材の持ち味を引き出し、うす味でおいしく味わうことができます。

## 和食の4つの特徴

### 自然の美しさを表現



和食は、自然の美しさや四季の移り変わりを表現することをとても大切にしています。また、料理だけでなく、その季節に合った食器や調度品などを用いて、季節感を楽しみながら味わう食事となっています。

### 年中行事との関わり



日本の食文化は、年中行事と密接に関わりながら育まれてきました。そして、自然の恵みである食べ物をみんなで分け合って、なかよく一緒に食べることで、家族や地域の絆を深めてきました。

### 11月23日は「勤労感謝の日」です

「勤労感謝の日」の由来は、新米の収穫を喜び、感謝する宮中行事の「新嘗祭」です。現代のわたしたちの生活の中では、作物を栽培して収穫することができた喜びや、今日を生きるための食べ物が与えられていることに感謝する機会が少なくなっています。今年の「勤労感謝の日」は、食卓を支えてくれるすべての人、そして、自然の恵みに感謝しながら食事をしましょう。

普段何気なく食べている「煮物」や「あえもの」、「焼き物」などの和食は、世界から見ると季節感があり、彩りもよく、しかも栄養のバランスがとれていて、とても健康的と言われています。この機会に和食のよさを見直して、普段の食事に積極的にとり入れていきましょう。



