



きゅうしょくだより

令和5年11月

蒲刈学校給食共同調理場

山々の紅葉が鮮やかに映える季節となりました。新米も出回り、脂がのっておいしさが増した魚なども豊富に店頭に並んでいます。毎食、栄養のバランスのとれた食事となるように心がけて、寒い冬に備えて、しっかり食べて体力をつけていきましょう。

11月24日は「和食の日」です。

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで【和食】の日です。そして、和食は世界に誇れる日本の食文化です。

和食の4つの特徴

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。

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。

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。

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で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。

11月23日は勤労感謝の日

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

私たちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

