給食だより **11** 月号

おいしいね



令和８年１１月　二宮町学校給食センター

秋も深まってきました。秋に旬を迎える里芋やごぼう、白菜や、りんご、みかんも給食に登場します。11 月は、「和食月間」でもあり、給食では、週３回のごはんの日に和食の献立に触れる機会が多くなるように心がけています。今月もしっかり食べて元気に過ごしましょう。



11 月は和食月間です

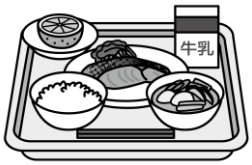




私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。毎年 11 月 24 日は「和食の日」、そして、11 月は、「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れています。和食は、おかずとごはんを一緒に食べて調味を完成させる「口中調味」が食べ方の基本となるので、ごはんをおいしく食べるための組み合わせを考えています。給食での「和食」文化に触れる機会を大切にしていきたいと思っています。

給食から学ぶ 和食文化

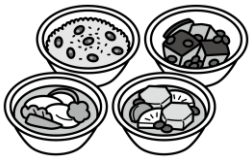
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



11 月は……

のっぺい汁・筑前煮

タイピーエン

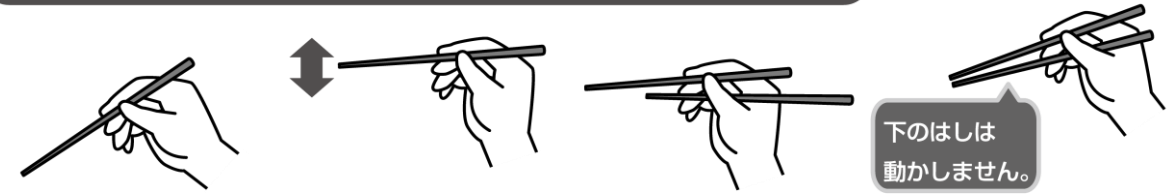
サンマーメン

みそけんちん汁

など、郷土料理、ご当地料理が登場します。

和食といえば、「はし」を使いますね！　上手に持てるかな？

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。



①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。

②「１」の字を書くように、たてに動かす。

③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。

④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。食事をする姿もきれいに、かっこよく見えますよ！





左利きの人はこんな形