

給食だより 11月号

小学校

11月24日は「いい日本食」のごろ合わせて「和食の日」です。2013年12月に「ユネスコ無形文化遺産」に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。和食のよさを知って、子どもたちに受け継いでいきましょう。

～和食の特徴やよさを知ろう～

多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重

日本では、海、山、里でとれた多様な食材の味をいかす調理が発達しています。「だし」のうま味もうまうまいかします。



健康的な食生活を支える 栄養バランス

ごはんを中心とした一汁三菜が基本の形です。野菜、魚などを多く使い、動物性脂肪を控えることができ、長寿や肥満予防に役立ちます。



自然の尊重

年中行事とのかかわり

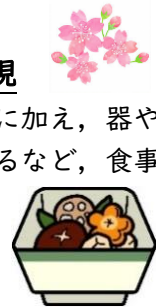
お正月や節分などのような年中行事と密接に結びつき、食べる時間を共にすることで、家族や地域のきずなを深めることができます。



自然の美しさや

季節の移ろいの表現

旬の食材を使うことに加え、器や盛り付けにも気を配るなど、食事の中でも季節感を楽しむことができます。



学校給食食育パネル展を開催します!

日時:11月16日(月)~11月20日(金)13時まで

場所:徳島市役所1階 国際親善コーナー

内容:学校給食での食育の取組の展示や給食レシピの紹介など。

ぜひ見に来てね!

