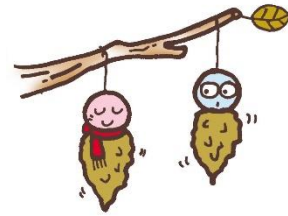




もりもりつつしん

令和4年
11月号



「実りの秋」といわれるように、秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。みなさんは旬の食べ物を食べて、秋の味覚を楽しんでいますか？これからは日ごとに寒さがつのり、少しずつ冬が近づいてきます。冬の訪れに備え、寒さに負けない体づくりをしましょう。



11月24日は
『和食の日』

和食の日は、ライフスタイルの変化により失われつつある日本人の伝統的な食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日です。給食では、ごはんの日は和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れています。

和食を知ろう！和食の特ちょう！

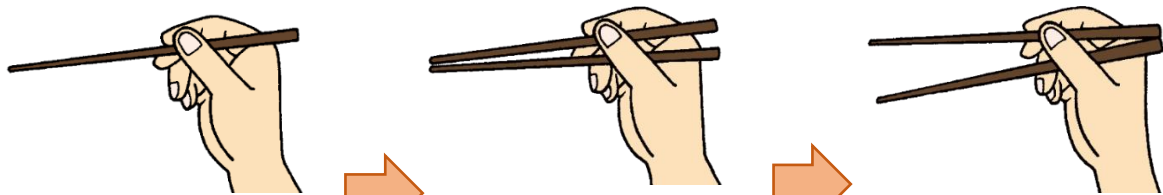
海や川、山でとれる、さまざまな新鮮な食材を使う	だしをとり、うま味で料理をおいしくする	行事に合わせた料理がある	器に料理を盛りつけて、はしを使う習慣がある
ごはん、汁物、おかずを組み合わせた献立が基本	自然の美しさや四季の移り変わりを表現できる	日本各地の地域で生まれた郷土料理がある	味つけに欠かせない発酵調味料がある

和食の日こんだて (24日)

- ごはん
- 豚汁
- さわらの幽庵焼き
- ひじきと大豆の煮物
- ぎゅうにゅう

めざ目指せ！はし名人

はしを上手に使うことができますか？正しく持って使うと、お皿に食べ物を残したり、ポロポロとこぼしたりすることなく、料理をきれいに食べることができます。この機会に、はしの持ち方や使い方を見直してみよう。



えんぴつのように、はしを1本持ちます。

もう1本のはしをおやゆび親指のつけ根から、なかゆびくすりゆびあいた中指と薬指の間に通します。

うえのはしだけを動かすようにして、はし先を閉じたり開いたりします。

こんなはしの使い方していませんか？



*一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまう、はし使いを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

「いただきます」と「ごちそうさま」の意味を知っていますか？



食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてだけでなく、心を込めて言えるといいですね。