



給食だより 11月号



11月24日は和食の日！

和食のよさは「ここ」にあり！

11月24日は「いい（11）日本食（24）」で和食の日です。
 今月は、日本の無形文化遺産にもなった「和食」の魅力をご紹介します！

わ 和食の味を支える「だし」にあり！

「だし」とは、こんぶやかつお節を煮出し、うま味や香りをひきだしたもの。
 だしのうま味は和食の味の基本です。天然の素材をつかった「だし」は、うま味や栄養が豊富なのに、塩分はほとんど含まれていないので、料理の塩分をおさえるのにも大活躍です！

し 四季折々、「季節の行事」や「旬の食材」にあり！

日本の伝統行事の行事食には、日々の健康や長寿などの願いが込められています。ひなまつり（上巳の節句）やこどもの日（端午の節句）でよく知られる五節句も、毎日を無事に過ごすことを願う行事としてできたともいわれています。また、季節ごとに旬の食材があるのは四季がある日本ならではのですね！



く 組み合わせることで栄養満点！「一汁三菜」の形にあり！

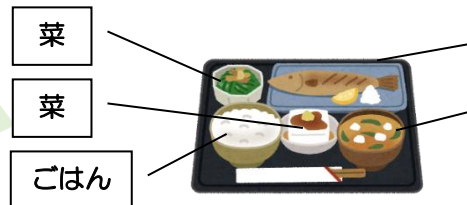
和食の定番の形といえば「一汁二菜」や「一汁三菜」。「一汁三菜」とは、主食のごはんと汁もの、おかず3品（主菜1品、副菜2品）を組み合わせた献立です。料理を上手に組み合わせることで、栄養バランスの整った食事になります。

副菜
野菜やいも、きのこ、海藻を使った料理

菜

菜

ごはん



菜

汁

主菜
魚や肉、卵や大豆製品を使った料理

汁物
だし汁で、様々な具材を煮た料理

みなさんは、もう新米を食べましたか？

実りの秋とともに出回る新米、その準備は3月から始まります。
 今月は、そんな米作りの様子を簡単にご紹介します。

米作りの流れ

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月

苗づくり

田おこし・代かき
田んぼの土を整える作業



草取り・水の管理
田んぼに肥料をまき草を取り、水をはる

稲刈り・脱穀
稲をかり乾燥、もみをとる



田植え

米農家さんは、
半年以上かけてお米を作っています！



※地域によって、作業の時期がずれることがあります。



「米」という漢字を分解すると「八」「十」「八」になることから、「お米ができるまでには、八十八の手間がかかる」と言われています。
 皆さんのもとに届くお米は、どれも米農家さんが大切に育てたお米です。一粒一粒を大切にいただきましょう！

給食室からこんにちは！



～ 【新米の食べ比べ】を実施！「和食の日」のお米は、皆さんの投票で決定！ ～

秋口から新米が出回るようになり、給食でも普段食べているお米が新米に切り替わりました。新米とは「その年に収穫されたばかりのお米」のことをいい、水分を多く含んだもちもちとした食感が特徴です。しかし、お米ひとつをとっても、その品種や産地によって味や香りは様々です。

そこで今月は、みなさんに2品種の新米の食べ比べをしてもらい、みなさんの投票で和食の日に食べるお米を決める【食べ比べ企画】を実施します^^

2品種のお米はどこが違うのか、よく味わいながら食べ比べてみてくださいね♪