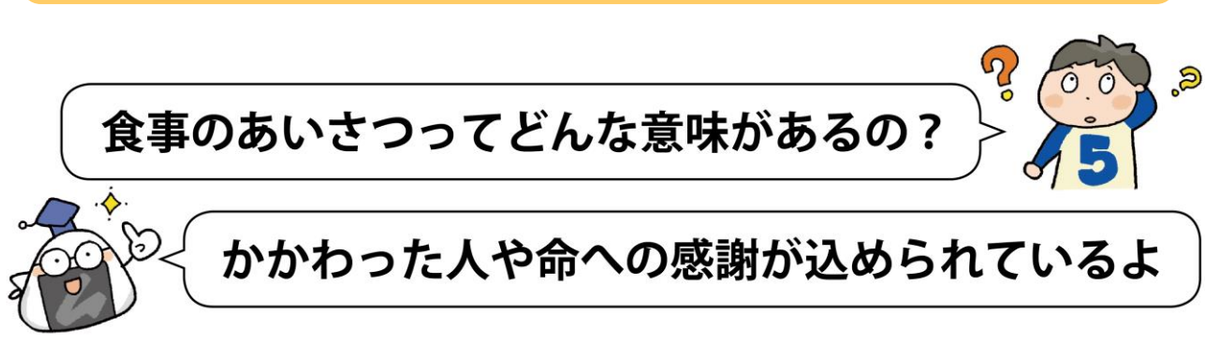
給食だより

南部学校給食センター
令和７年１１月

冬の訪れを感じる１１月がスタートしました。寒くなってきて体調を崩しやすくなる季節ですが、豊富な食材をバランスよく食べて、寒さに負けない体づくりを心がけましょう！

感謝して食べよう



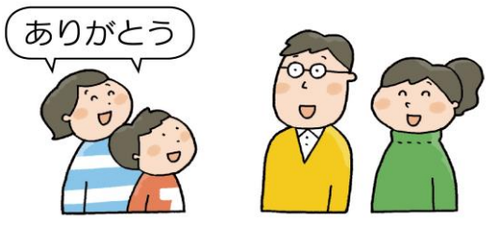
いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走（ちそう）さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

勤労感謝の日に思いを伝えよう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

給食はいろいろな人に支えられています

学校給食は栄養士をはじめ、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によって、みなさんのもとに届けられています。

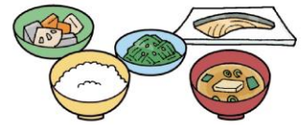
11月24日は和食の日（いいにほんしょく　わしょく）

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

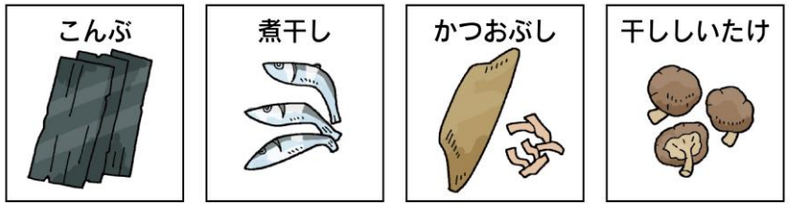
世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化−正月を例として−」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活 
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

和食の基本「だし」

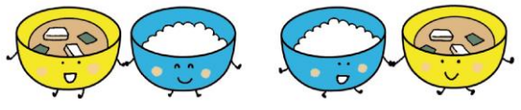


日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



答え：ごはんが左でみそ汁が右

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

答え：しょうゆ（せうゆ）