11月 にじいろだより

大崎東学校給食センター
令和8年　11月号

おうちの方と
一緒に
読みましょう

日暮れも早くなり，日に日に秋の深まりを感じる季節となりました。
本格的な冬も，近づいてきています。毎日の『早寝・早起き・朝ごはん』で，冬を乗り切るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

11月24日は和食の日、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。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり，土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など，目に見えない文化を対象としています。
食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」，そして，11月は農林水産省が「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るのはもちろん，年間を通して行事食や郷土料理を提供し，「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

給食から学ぶ和食文化

「ごはん・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



おいしい食育キャッチボール

給食試食会でよせられた質問や感想にお答えします。アンケートのご協力ありがとうございました。



魚の骨が気になっているようです。魚を残します。（鹿島台小学校試食会より）

給食の魚料理も骨が残っている切り身の場合があります。そのため，『ゆっくりと・一口を少なく・よくかんで・はしを上手に使って』などの声がけをしながら，食べています。
また，調理法や味付けを変えると食べやすくなることもありますが，あまり効果がないお子さんもいます。給食センターでも毎回工夫しているところです。骨を除きながら食べること，魚料理を残さず食べることは，経験を重ねることが大切だと思われますので，ご家庭でも食事の際のお声がけをお願いいたします。給食センターでも，引き続き献立の工夫と食育指導の充実を図ってまいります。　（にじいろキッチンより）



給食レシピが知りたいです。　（鹿島台小学校試食会より）

給食レシピは，不定期ですが給食だより（にじいろだより）で紹介していますので，ぜひ，お子さんと一緒に作ってみてください。また，学校訪問などでリクエストされた給食レシピは，子どもたちにお渡ししています。お子さんを通してでも構いませんので，お声がけください。　（にじいろキッチンより）

イラスト出典元：月刊学校給食１０月号（全国学校給食協会）・新食育ブック（少年写真新聞社）＊この紙面内のイラストは転載禁止です