



日が暮れるのが早くなり、秋の深まりを感じるようになりました。朝、晩と日中の気温の変化が大きく、体調をくずしやすい時期です。体調管理をして、かぜをひかないように気を付けましょう。

11月24日は「和食の日」

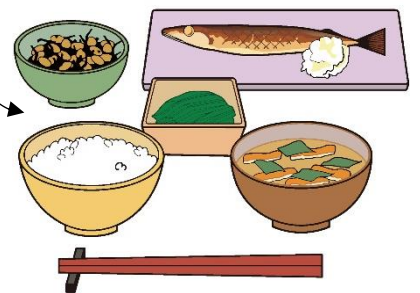
日本の食文化である和食は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。そこで「いい（11）日本食（24）」とかけて、11月24日は「和食の日」と決められたそうです。

給食でも和食の日にあわせて、11月25日に和食のメニューが登場します！
どんな和食のメニューが登場するのか楽しみにしてください！



<和食の特徴>

- ① 日本は、南北に長く、海・山・里にたくさんの自然があり、その各地域で採れる、お米や野菜などたくさんの食材があります。
- ② 栄養バランスがよく、健康的！
主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせる和食の献立は、栄養バランスがとても良いです。そして、この和食の基本スタイルのことを「一汁三菜」と呼びます。
- ③ 四季を楽しむ飾りつけや、おもてなし
桜やもみじなど季節の花で飾りつけをしたり、季節や料理に合った器を使います。
- ④ 年中行事とのかかわりが深い
和食には、様々な行事食があります。



11月の給食目標は、「感謝の気持ちで食事をしよう」

毎日の食事は私たちの口に入るまでに、農家の方や食べものを運んでくれる人、食事をつくる人など、たくさんの人がかかわっています。そして、自然の恵みや生き物の命をいただいています。感謝の気持ちをもって「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

花園小学校では、6名の調理員さんで毎日約180食の給食を作っています！
ろうかで調理員さんを見かけたら、ぜひ声をかけてくださいね！

