



11月号 給食だより



「秋の日はつるべ落とし」といわれるように、日暮れが驚くほど早くなりました。木の葉も色づき、秋の深まりを感じさせます。

これからの季節、朝起きるのが、つらくなりますが、寒い時こそ、ゆとりをもって起き、温かい朝食で体をあたため登校しましょう。早く起きられるよう、前日も早く寝ることが大切です。



感謝…



山口郷土料理の日（11/15）

郷土料理とは、人々の間で受け継がれ、地域に定着した料理のことを言います。その地域の食材を使用したものや独特の調理法で作られているもの、祭りや行事で食べられているものなどがあります。山口県は三方を海に囲まれ、中央に山があり、豊かな自然にはぐくまれ、多くの食材に恵まれています。今月から、毎月、「山口郷土料理の日」を設け、給食で紹介します。今月は、「けんちょう」です。大根と旬の野菜、豆腐を炒めて作ります。大根がおいしくなる季節です。ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか？



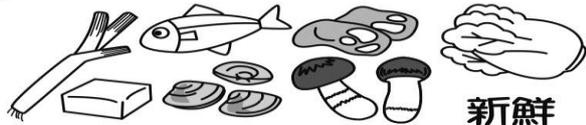
日本の食文化を見直そう

11月24日は
「和食」の日

平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、「和食」文化の保護：継承 国民会議」では、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の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として「和食」の日と制定しました。

◆日本の食文化「和食」の特徴◆

◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



新鮮

◆栄養バランスに優れた健康的な食生活



健康的

◆自然の美しさや季節の移ろいの表現



季節感

◆正月などの年中行事との密接な関わり



行事