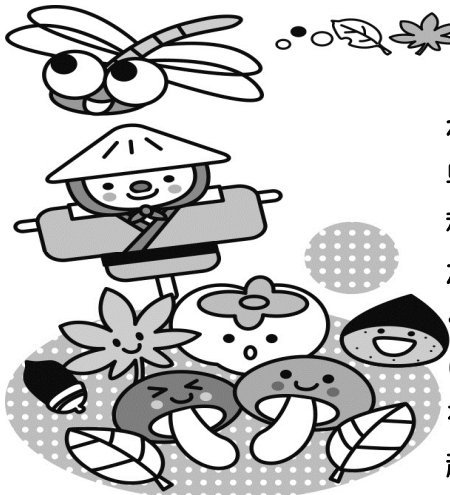


11月号 給食だより



「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。



秋は、味覚の秋とよばれ、たくさんの旬の食べ物が出回ります。給食に納めていただいているJA婦人部さんから、はくさい・キャベツ・ねぎ、さつまいも、じゃがいもなどを届けていただきます。旬のものは、新鮮で栄養価も高いというよい点があります。旬のものをしっかりと食べて、寒い冬に負けない体をつくりましょう。



山口郷土料理の日



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、中央には山があり、豊かな自然にはぐくまれ多くの食材に恵まれています。室町時代には「西の京」といわれ華やかな大内文化が開花し、その後の毛利氏や明治維新の志士たちが刻んだ歴史や文化が浸透しています。その中で、城下町である萩や岩国に見られる殿様料理や、北浦の捕鯨文化など、特色のある食文化が生まれました。今月の郷土料理は「けんちょう」です。大根と豆腐、旬の野菜をいためて作ります。



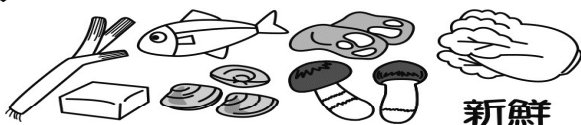
日本の食文化を見直そう

11月24日は
「和食」の日

平成25年12月に和食がユネスコ無形文化遺産に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。給食では22日を「和食の日」としています。

◆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