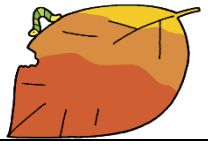
給食・食育だより　11月号



今宿小学校給食室

収穫の秋です。新米をはじめとする旬の食べ物を給食にたくさん取り入れます。朝晩は特に冷えこむようになりましたが、手洗いやうがいを励行したり、十分な睡眠やバランスのとれた食事をしたりして、健やかに過ごせるようしたいですね。

11月の給食の特色

〇旬の食品を取り入れました。
（しめじ、えのきたけ、しいたけ、白菜、ほうれんそう、れんこん、大根、栗、里芋、さつまいも、みかん、湘南ゴールドジャム）
〇読書週間にちなんで、絵本や児童書に登場する料理を取り入れました。
（5日「14ひきのきのこスープ」、13日「鯵の干物」、16日「こまったさんのコロッケ」、25日「こまったさんのグラタン」）
〇茅ヶ崎産新米「はるみ」を取り入れました。
（7 日、11日、17日）
〇茅ヶ崎産古代米「湘南タゲリ黒米」を取り入れました。
（27日）

今宿小に新米が届きました！



精米してくださった飯田さん

10月28日に茅ヶ崎市堤の岡本さんが栽培・収穫した新米「はるみ」が今宿小に届きました。岡本さんのお話によりますと、9月の長雨の影響で例年よりも刈り取り等の作業が一週間程度遅くなりましたが、ツヤがあり、食味も良い出来とのことです。新米は、農協で玄米の品質検査の判定の通過をしてから米穀店で精米されて今宿小に届けられました。是非、子ども達に味わってほしいです！

給食場で手作りした味噌が完成しました！



昨年度末に、大豆、米麹、麦麹、塩で仕込んだ味噌が完成しました。優しい味わいの手作り味噌を11月から取り入れます。

環境保護と湘南タゲリ米



タゲリは、シベリアから飛来して日本などで越冬します。タゲリは越冬する際に、稲刈り後の田んぼや畑のミミズや昆虫などを食べますが、近年は田んぼが減少して、タゲリの数も減少しています。タゲリを守ろうと環境保護のグループが、湘南地区の田んぼを買い取って、「湘南タゲリ黒米」を育てる活動を行っています。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

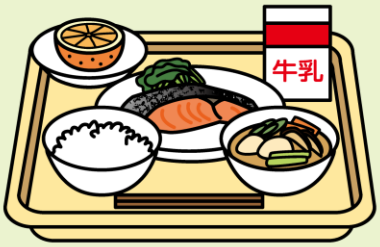


私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が 2024年に登録されました。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触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

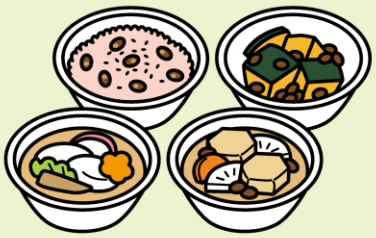
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「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



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。

11月8日はいい歯の日

よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

