



# 11月

## 給食だより



令和4年11月

紅葉も終わり、秋が深まってまいりました。今月は「勤労感謝の日」と11月24日の「和食の日」があります。動植物などの自然をはじめ、生産者や食に携わる方々への感謝の気持ちを表し、和食文化の継承の大切さを知る良い機会となります。日々の食事について改めて考えてみましょう。



### 給食にも沢山の人が関わっています

美味しい給食が食べられるのは、農業、漁業、畜産、酪農の方々、それらを加工する会社、食べ物を運ぶ人、給食を作る調理員さん、そしてそれらに携わるすべての方々によって支えられているからです。感謝の気持ちをもって、食事の挨拶をし、感謝していただきましょう。



### 「いただきます」「ごちそうさま」の意味

「いただきます」には、肉や魚、野菜や果物、米などの命をいただいていることへの感謝の意味があります。「ごちそうさま」は、昔、大切な人をもてなすために駆け回って食べ物を集めてきた人への感謝を伝えるために始まったあいさつです。食事のために関わった全ての人、例えば食材を育てた人、運んだ人、給食の献立を考えた人、調理をした人などへの感謝の意味が込められています。毎日の食事の始めと終わりに心のコもったあいさつをして、食べられることへの感謝を表しましょう。

### 「和食」とだしを生活に取り入れよう

2013年12月、ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」とは、料理そのものだけではなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切に作る日本人の心」が育んだ「伝統的な食文化」のことを言います。「和食」の中心となるのは、日本の主食である「ごはん」＋「汁物（だし）」と言われています。ごはんをおいしく食べるためにみそ汁やすまし汁などの「汁」、焼き物、煮物、和え物などの「おかず」その組み合わせが和食の基本であり、健康的で栄養バランスのよい食事につながります

様々な新鮮な食材と  
素材の味わいを活用



バランスがよく  
健康的な食生活



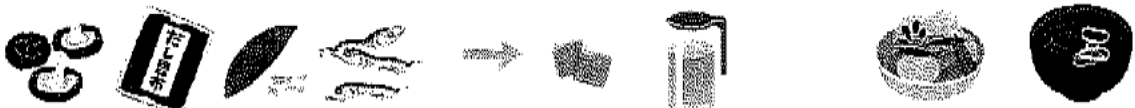
自然の美しさや  
季節の表現



正月などの年中行事  
との関わり



和食の基本であるだしは、食材のうまみを取り出した汁のことで、日本のだしは、主にかつお節や昆布、煮干し、干しいたけ等の乾燥した食品でとります。だしを使うと塩分は控えめにしても美味しく感じられます。かつおと昆布の合わせだしにはリラックス効果があり、自律神経のバランスを整えるというデータもあります。豊かな味覚を育むためにも、日々のお料理に取り入れてみましょう。



お茶パックに削り節と昆布、干しいたけを入れてポットに水を入れて置くだけでも簡単にだしがとれます。