11月給食だより

東大和市学校給食センター

秋がますます深まってきましたね。11月は日が暮れるのも一段と早くなり、朝晩の冷え込みが大きくなります。
また、この頃の季節は食欲の秋とも呼ばれていますね。これから迎える冬にも負けないよう、食事はしっかりと摂りましょう。

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



11月23日 お赤飯の日

お赤飯は、もち米に小豆などを混ぜて蒸したり炊いたりした料理です。古くから、小豆の赤い色に魔除けの力があると考えられてきたことから、お祝いのときに食べる風習があります。

11 月 23 日の「勤労感謝の日」は、もともと収穫に感謝する宮中行事「新嘗祭」が行われていた日です。新嘗祭で神様に供えられる「赤米」は、お赤飯のルーツの一つとされており、これにちなみ、赤飯文化啓発協会はこの日を「お赤飯の日」と定めています。

東京を中心とした関東の一部では、江戸時代の武家文化の影響から、小豆の代わりに「ささげ」を使うことがあります。これは、小豆は煮ると皮が破れやすく、武士の切腹を連想し、縁起が悪いとされたためです。そのほか、地域によって甘納豆や落花生を使ったり、里いもを加えたりと、さまざまなお赤飯が親しまれています。また、お赤飯には南天の葉が添えられることがありますが、これには「難（なん）を転（てん）じる」という願いが込められています。



はしを上手に使って、きれいに食べよう

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



【正しい持ち方は⑤です】

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。

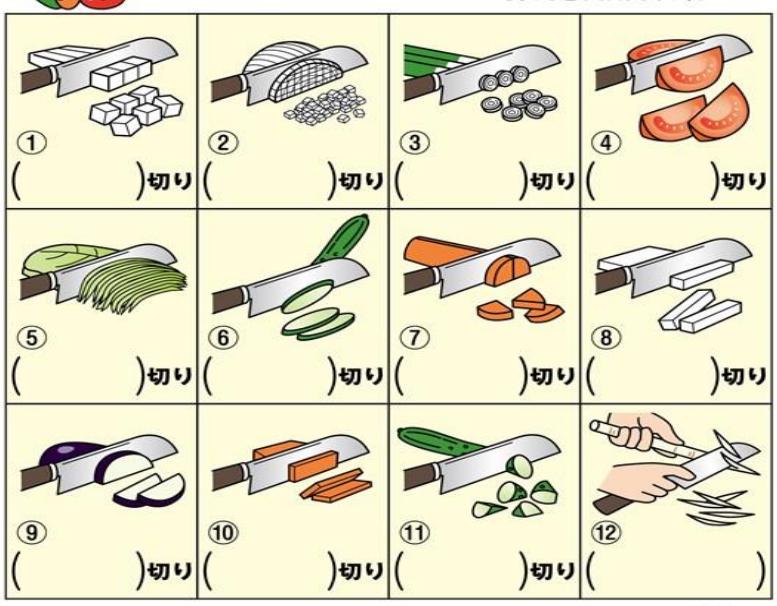


下のはしは動かしません。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。

野菜の切り方クイズ

野菜には、その形や調理法に合わせた、いろいろな切り方があります。
絵をヒントに、（　　）に入る言葉を下から選んで入れましょう。



［ せん　ななめ　いちょう　ひょうし木　みじん　たんざく　角　小口　半月　ささがき　くし形　らん ］



こたえ　①角切り　②みじん切り　③小口切り　④くし形切り　⑤せん切り　⑥ななめ切り　⑦いちょう切り　⑧ひょうし木切り　⑨半月切り　⑩たんざく切り　⑪らん切り　⑫ささがき

はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。



～保護者の皆様へ～

学校給食は、栄養バランスに優れ、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教育の一環として行っています。
また、食材については、国の基準に基づいたものを使用し、さらに学校給食センターで放射性物質検査を行うなど安全性を確認しております。こうした学校給食の趣旨と安全性についてご理解くださいますようお願いいたします。

【アレルギー】

当市の給食では、そば、落花生、ナッツ類（カカオ、栗以外）、キウイフルーツは使用しておりません。食物アレルギーのあるお子様で、学校で特別な配慮を必要とする方は、学校へ学校生活管理指導表のご提出をお願いいたします。

学校給食センターでは、多くの献立で調理器具を共用しており、食材料を製造している食品工場内等でも、各種アレルギー食品を取り扱っています。従って、アレルギー食品としてアレルギー献立表に記載されていない場合でも、微量混入（コンタミネーション） する可能性があります。

また、アレルギー等の理由により給食、牛乳・乳飲料の停止を希望する場合は、学校へ申請書を提出してください。この際、停止できるのは飲用牛乳・乳飲料のみです。緑茶、りんごジュース等の飲料は提供されますので、ご留意ください。

【学校給食使用物資】

調味料や調理加工品は、4月～9月、10月～3月の半年ごとにメーカー等が変わる場合があります。
詳細な成分等については、
学校給食センター栄養士まで
お問合せください。

【給食に関する情報】

東大和市公式ホームページにて、
学校給食に使用する食材の産地、
献立等を掲載しております。
アクセス方法：「東大和市公式ホームページ」

グループ試食会を開催しています！

アクセス方法：
「東大和市公式ホームページ」
→「学校教育」
→「学校給食」
→「学校給食のイベント」
→「市民グループ見学試食会」

二次元コード

アレルギー情報

アクセス方法：
「東大和市公式ホームページ」
→「学校教育」
→「学校給食」
→「アレルギー献立表」

二次元コード

ホームページに給食のレシピを掲載しています！

アクセス方法：
「東大和市公式ホームページ」
→「学校教育」
→「学校給食」
→「学校給食での取り組み」
→「なつかしくてあたらしい！東大和市のおいしい給食レシピ集！」

二次元コード

YouTubeで食育動画を配信しています！

アクセス方法：
「東大和市公式動画チャンネル」
→「再生リスト」
→「学校給食センター栄養士による食育」

二次元コード