



秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時季になりました。秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とそのおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。

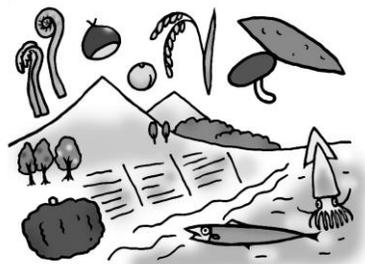
和食のよさを知ろう!

和食は世界に誇るべき日本の食文化。ヘルシーなその栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は今、世界中からホットな注目を集めています。

和食の4つの特徴



多彩で新鮮な食材と 素材そのものの味を生かす調理



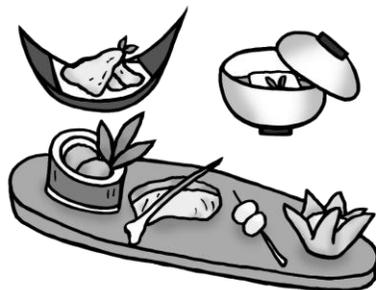
南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる国土からは、四季の推移とともに多彩で豊かな食材がもたらされます。さらに素材の味わいを生かす調理技術や調理道具が発達しています。

栄養バランスのとれた 健康的な食事



「ご飯」を主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれ、だしの「うま味」を生かし動物性油脂の使用を抑えた、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

自然の美しさを表現



食事において、自然の美しさや四季のうつろいを表現することを大切にします。料理だけでなく、季節に合った調度品や器を用いたりして、季節感を楽しみながらいただきます。

年中行事との関わり



日本の食文化は年中行事と密接に関わりながら育まれてきました。自然の恵みである食べ物を家族や仲間と分け合い、みんなで一緒に食べることで、家族や地域の絆を強めてきました。

感謝の気持ちを表す食事のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」。この2つのあいさつには、食べ物や食事に関わる人への感謝の気持ちが込められています。普段、何気なく言っている人もいるかもしれませんが、その意味を知って、さらに心を込めてあいさつができるといいですね。

いただきます



自然の恵み、そして私たちが元気に過ごすために食べ物としていただく植物や動物たちの命に対して、敬意と感謝を表すあいさつです。

ごちそうさま



「ちそう(馳走)」は「走り回る」という意味です。食事ができるまでの多くの人の働きや苦勞をねぎらい、食事ができたことあらためて感謝するあいさつです。

作ってみませんか

材料 1人分

ほうとうめん55g
なると(半月切り)8g
にんじん(いちょう切り)8g
かぼちゃ(ひと口大)20g
油揚げ(油抜き・短冊切り)4g
ねぎ16g
小松菜(2cm切り)14g

赤みそ7g
白みそ7g
酒1g
砂糖0.5g

昆布0.5g
削り節2g
水120ccほど

煮ぼうとう

埼玉県の郷土料理です。埼玉では昔から質の良い小麦がで、うどんなど小麦粉を使った料理が発達しました。「煮ぼうとう」は、だし汁に、家で採れた野菜などを具にして、幅広の手打ちめんをゆでずに入れて作る煮込みうどんです。忙しい畑仕事の合間にさっと作れる工夫と、バランスよく栄養をとる知恵が詰まった料理です。



作り方

- ① 昆布と削り節でだしをとる。
- ② 小松菜はゆでしておく。
- ③ だし汁ににんじんとなるとを入れ、あくをとる。
- ④ かぼちゃを入れ、やわらかくになったらほうとうめんを入れ、油揚げとねぎを入れる。
- ⑤ 砂糖、酒、みそを入れて少し煮込む。
- ⑥ 仕上げに②の小松菜を上に乗せる。

11月の給食費の引き落とし

11月の給食費は11月7日(月)・21日(月) ゆうちょう銀行より引き落としになります。運動会振替え日の10月4日分の給食費を差し引いての引き落としとなります。