

# 11月給食たより



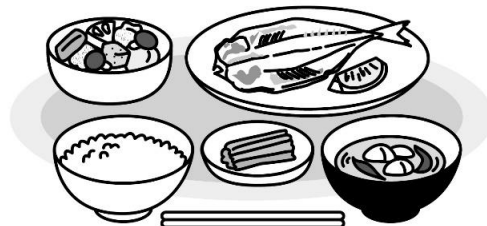
令和元年11月  
練馬区立石神井南中学校

食生活の多様化により和食離れが進んでいるといわれる中、2013年にユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」が登録されました。ここでいう「和食」とは、料理そのものではなく、日本人が基礎とする“自然を尊重する心”に基づいた食に関する社会的慣習のことです。その特徴として、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の4つが挙げられています。

給食では、旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子供たちに和食文化を伝えていきたいと思えます。

## 11月24日「和食の日」

(一般社団法人和食文化国民会議制定)



### 【和食の特徴】

- ◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ◆健康的な食生活を支える栄養バランス
- ◆自然の美しさや季節のうつろいの表現
- ◆正月などの年中行事との密接な関わり

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人々の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきましょう。



## ★11月の献立より

### ◎7日(金) イギリス料理

- ・キャロットライス
- ・シェパードパイ
- ・ブロッコリーマリネ
- ・かぶとベーコンのスープ



### ◎20日(水) 練馬産キャベツを使用した一斉給食

- ・セサミトースト
- ・練馬キャベツのポトフ
- ・れんこんチップサラダ
- ・柿

### ◎19日(火) 山形郷土料理

- ・わかめご飯
- ・芋煮
- ・辛子和え
- ・抹茶蒸しパン



～ 給食費振替日 ～

11月5日(火)

