11月 給食だより

令和８年１０月３０日
練馬区立大泉学園中学校

11月24日は「和食の日」

１１月２４日は「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」と定められています。

和食は健康によいだけでなく、日本人の伝統的な食文化が表現された食事です。

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。

料理としての和食だけでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」が世界から注目されています。和食の良さを大切にしていきたいですね。



ご飯の良さを見直しましょう!



お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。

そして、新米のおいしい季節です。改めてご飯の良さを知り、味わっていただきたいですね。

腹持ちがよい

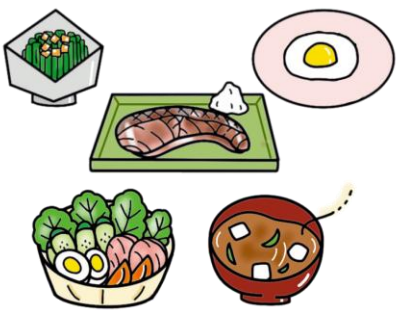
小麦粉をこねて作るパンや麺と違い、粒状のご飯はゆっくり消化されるため腹持ちよく、長時間のエネルギー源として最適です。





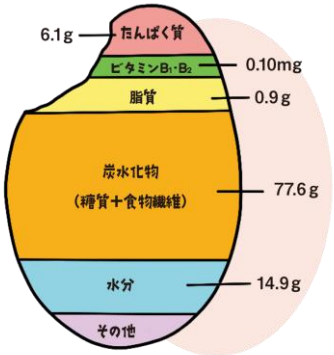
多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などの様々な食材のおかずともおいしく食べられます。



栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、様々な栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価