



11月給食たより

令和3年11月
水上村学校給食センター



「和食」を見直そう!



11月24日



(一社)和食文化国民会議・制定

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

新米の季節です



今年も新米の季節がやってきました。給食でも11月ごろから水上村産の新米を使う予定です。ツヤツヤとしておいしいお米を作ってくださった地元の農家の人たちに感謝をさせていただきます。



11/8 いい歯の日



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

《ハイビスカスでジャム作りに挑戦》

10月19日(火)、岩野小学校の1年生がハイビスカスの実を使ってジャムを作りました。鍋の中の水がだんだんと赤くなり、とろみがついてくる様子に興味深々でした。

でき上がったジャムはその場でビスケットにつけて味見をしたり、容器につめてお家に持って帰ったりしました。



ふるさと

くま 球磨さんだより 11月号

れいわ ねんど みずかみむらがっこうきゅうしょく
令和3年度 水上村学校 給食センター

こんげつ ちゅうもくしょくざい
今月の注目食材



さといも

まいつき にちぜんご
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」

では、旬の食材を紹介します。

◆さといもは貯蔵性がよく、1年中出まわ回っていますが、秋から冬にかけて旬を迎えます。

◆日本での主な産地は千葉県や埼玉県です。熊本県では阿蘇、上益城、菊池などで栽培されています。

◆いもには、里芋のように茎の部分を食べているものや、さつまいものように根っこの部分を食べているものがあります。また、里芋のぬめり成分が免疫力を高め、病気から体を守ってくれます。



☆ 旬 (品種により違います)

9~12月

☆ 熊本県の主な産地は？

阿蘇、上益城、菊池

球磨たんてい



クイズ

Q さといもはどの部分を食べていますでしょうか？

- ① 葉 ② 根 ③ 茎

③ クマのこたえ