

# 11月 給食だよ!

2024年 11月号  
明石市立魚住東中学校

秋も深まり、山の木々がきれいに色づく季節になりました。朝晩の冷え込みも厳しくなり、冬が近づいているようにも感じます。朝、なかなか布団から出られなくなっていますか?寒い朝こそ、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

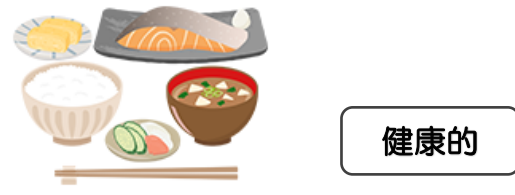
## 11月24日は「和食の日」

和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日として、平成25年に11月24日は「11(いい)24(日本食)の日」「和食の日」に制定されました。和食は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。和食は旬の食材を使って作る一汁三菜が基本の食事で、給食でも和食の給食を実施しています。和食の良さはどのようなところでしょうか。農林水産省は和食の4つの特徴を以下のようにあげています。

### ◆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かかわり



## 和食にかかせない「だし」の存在

お味噌汁などの汁物や、煮物を作るときにかかせない「だし」とは、昆布や鰹節を煮出した汁のことです。水やお湯を使ってうま味をひきだしており、この「だし」のうま味は和食の味の基本となります。一言で「だし」といっても、色々な「だし」の種類があります。複数の「だし」を組み合わせることにより、うま味が増し、和食の繊細な味を作り出すことができます。



2013年12月には、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました

「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な【エネルギーになるもの】【体をつくるもの】【体の調子を整えるもの】という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

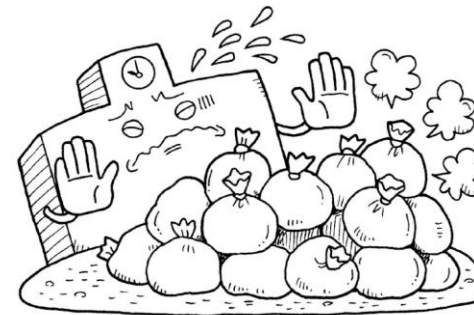


## 11月23日は勤労感謝の日

私たちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。また、生産者や料理をつくらせてくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



「少しだけ」のはずなのに…  
あなたが残した給食。全校分になると!



## もう一口 食べる努力をしてみよう

給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくない」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。



### 有機・地産地消 給食の日

11/14 (木)  
・ごはん  
☆味つけのり  
☆明石鯛の磯香揚げ  
☆野菜のゆず風味  
☆わかめのすまし汁  
・牛乳



### 和食献立

11/18 (月)  
・ごはん  
・鰹のたたき風唐揚げ  
・白菜と水菜のごま和え  
・すまし汁  
・おはぎ



### あかしっ子大好きメニュー

11/26 (火)  
・パン  
・鶏肉のグリル  
☆焼きそば  
・オニオンスープ  
・牛乳

第9位

この日は、牛乳の提供がありません。お茶を多めに持参してください。



### \*11月の予定\*



●全校生  
20日(水)、21日(木) 期末考査のため 給食なし

●3年生  
6日(水)、7日(木) オープンハイスクールのため 給食なし

●1年生  
8日(金) 学年行事のため 給食なし

