

平成 29 年 11 月 24 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き

ほうれんそうとたくあんのごまあえ 豚汁 みかん



【ひとロメモ】

## 和食の日を知らう

(食事と文化)

平成 25 年 12 月にユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録されました。そこで、11 月 24 日を和食文化の保護と継承の大切さを考える日として「和食の日」が制定されました。

日本には、海、山、里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材や、みそやしょうゆといった伝統的な発酵食品、年間行事の際に振舞われる行事食、全国各地で昔から親しまれてきた郷土料理があります。また、ごはんを中心として煮物、焼き物、和え物、汁物の一汁三菜といった食事構成が栄養バランスに優れており、健康に良いといわれています。

給食でも今日の献立のように和食がたくさん登場しています。日本の食文化「和食」のすばらしさをこれからも伝えていきましょう。

平成 29 年 11 月 24 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ご飯 牛乳 さばの幽庵焼き チンゲンサイのおひたし  
けんちん汁



【ひと口メモ】

## 「納豆」について

(健康によい食事のとり方)

納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加えて、発酵させたものです。発酵することで、原料の大豆にはなかった成分が作り出され、独特のねばりと、香りが生まれてきました。その結果、うま味が増し、たんぱく質やでんぷんが、消化されやすい形に変化しています。またビタミンも納豆菌の働きで増加しています。納豆には、たんぱく質やカルシウム、鉄、食物せんいが多く含まれていて、栄養的にとてもすぐれた食品です。

また、ネバネバ成分には、病気になるバイ菌から、体を守る働きを助ける効果があることがわかってきています。栄養たっぷりの納豆ですが、少し苦手な人もいるようです。ぜひ一口ずつからでも挑戦してみてください。

平成 29 年 11 月 24 日 (金) 飯山学校給食センター

【献立名】

ごはん 牛乳 さばの七味焼き  
ほうれん草とたくあんのごまあえ  
豆腐とわかめのみそ汁 みかん

《今日の丸亀産の食材》

米・チンゲンサイ・にんじん・葉ねぎ



【ひと口メモ】

## 和食の日について知ろう

和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の食文化が、四季を大切にする日本人の心を表していると評価されました。そんな世界に誇れる和食について、多くの人に考えてほしいと、実りの時期である秋、11月24日を「いい日本食 和食の日」としました。

和食は栄養バランスが良く、一汁三菜が基本の健康的な食事と言われています。旬の魚や季節の野菜、豆や海藻を組み合わせた食事は、生活習慣病の予防にも良いと注目されています。たくさんの国の料理を食べることができる今こそ、和食の良さを見直し、味わってみましょう。