

平成 30 年 12 月 19 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】 五目ごはん 牛乳 さばの七味焼き 大根の三杯酢 ふしめん汁



【ひとロメモ】 (健康によい食事のとり方)

和食の良さ

私たちが普段食べている和食が、平成25年12月に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。無形文化遺産とは、伝統芸能や社会的慣習などの形のない文化であり、土地の歴史や生活などと密接に関わっているものになります。そして、ユネスコから世界中に和食の良さが認められ、大切にしていけることが決まりました。日本人として誇らしいことです。

和食は、季節の食材をたくさん取り入れ、ごはんや煮物・焼き物・和え物・汁物などのおかずをそろえることで自然に栄養のバランスがとれ、健康を保てるという良さがあります。

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。

【献立名】

しっぽくうどん 牛乳 かぼちゃのかのこ揚げ 食べて菜のごまドレッシングあえ



【ひとロメモ】

冬至について知ろう

(食事と文化)

12月22日は冬至です。冬至の日は、私たちの日本がある北半球では太陽の高さが1年で最も低くなります。そのため、昼が最も短く、夜が一番長い日となります。英語では、「ウインター・ソルティス (winter solstice)」とって「冬のとっぺん」という意味もあります。この冬至を境に昼が長くなっていくので、昔から太陽の力がよみがえるおめでたい日として世界各地でいろいろな行事が行われてきました。

日本では、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運盛り」といって、運がよくなるといわれています。かぼちゃは昔の名前の「なんきん」でその代表格です。そのほか「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんとん」「うんどん (うどん)」が「ん」を2回繰り返すため、とくにこの7つの食材は縁起がよく、病気にかからないと言われてきました。

今日の給食では、「かぼちゃ」「うどん」「にんじん」を使っています。運盛りになる食べ物をしっかり食べて、かぜなどの病気にかからないようにしたいですね。

平成 30 年 12 月 19 日（水）

飯山学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き
小松菜のおかかあえ いものこ汁

《今日の丸亀産の食材》

里芋、小松菜、葉ねぎ、大根
チンゲン菜、にんじん、白菜、



【ひと口メモ】

（

食育の日

（食事と文化）（健康によい食事のとり方）

今日のめあては、「食育について知ろう」です。

毎月19日は食育の日です。食育とは、様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選ぶ力を習得し、健全な食生活を過ごすための能力を身につける大切なことです。

○食べ物の旬を知ることや、旬の食べ物を食事に取り入れること。

○家族や友達と一緒に食事をとったり、食材の買い物、料理を一緒にすること。

○食べ物に感謝して、苦手な食べ物にも挑戦すること。

○マナーを守ってみんなで楽しく食事をする事。

たくさんの方が食育につながります。

今日からできることがたくさんあるので、ぜひ取り組んでみてください。