11月 給食だより

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩は冷えこみ、1日の気温の変化が大きくなります。1日3回の食事をバランスよく食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけましょう。



和食の魅力とは?



11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。給食では、ごはん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、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。和食のよさを感じながら、味わっていただきましょう。

和食の4つの特徴



食材そのものの味を大切にし、だしのうま味を上手に使う



ごはんを中心に、健康的な食生活を支える栄養バランスのよい食事



自然の美しさを表現し、季節感も大切にする



正月などの年中行事との密接なつながり



今月のおすすめレシピ

サクッとおいしい上にヘルシーだよ!

鰯のチーズパン粉焼き



材料（4人分）

鰯開き		4枚	パセリ	2g
A	おろし生姜	小さじ1/2	パン粉	20g
A	濃口しょうゆ	小さじ1	粉チーズ	小さじ1
A	料理酒	大さじ1/2	サラダ油	適量
A	塩	少々		

作り方

① 鰯にAの調味料で下味をつける。（約15分）

② パセリはみじん切りにし、パン粉、粉チーズと混ぜて、①の両面にしっかりまぶす。

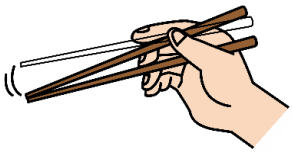
③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて焼き、きつね色になったら上下を返して、中まで火を通す。

※ 調味料は加減してください。

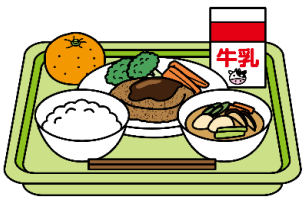
※ オーブンの場合は、200℃に予熱して約15分焼きます。

日本の食文化を大切にするために心がけたいこと

はしを正しく持ち、使いこなしましょう



食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心をこめて言いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

