



11月



給食だより

令和2年度 11月発行
渋谷区立 上原中学校
栄養指導員

日に日に陽が短くなって、いよいよ冬が近づいてきました。11月23日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労を尊(たつと)び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」日です。感謝の心をもって、好き嫌いをせずにしっかり食べてよく休み体調管理に気をつけましょう。

渋谷区

11月

和食給食月間です！



渋谷区では令和元年から11月を「和食給食月間」として決めました。

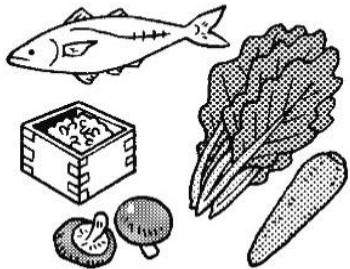
2年目となる今年度は昨年度に引き続き渋谷区の和食料理人さんから提供していただいた献立から「和食給食月間献立」を予定しています。

どうして11月かということ・・・

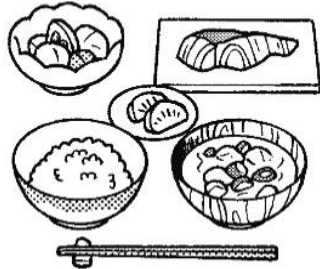
11月24日は
和食の日

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支える栄養バランス



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



4 正月などの年中行事との密接な関わり



和食の基本 だし

だしは食材のうまみを取り出した汁のことで、和食の味の基本になっています。日本のだしは、おもにこんぶやかつおぶし、煮干し、干しいたけなどの乾燥した食品でとります。だしを使うと塩を少し入れただけでもおいしく感じられ、塩分を減らすことができます。給食の汁物には、だしのうまみがしっかりきいていますよ。

