

11月給食たより

平成 29 年度
砺波市学校給食センター

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成 25 年 12 月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、右の 4 つが特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>自然の美しさや季節のうつろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>

かつ か
11月24日
いい・にほんしょく
わしょく ひ
「和食」の日

一般社団法人和食文化国民会議が制定
今年、学校給食センターでも 24 日に、和食の良さをいかした献立としました。

富山県は、平成 17 年度から 11 月を「富山県食育推進月間」に指定しました。そこで今年度、砺波市は 11 月 17 日を「学校給食となみの日」とし、地元農産物や県内産食材をふんだんに使用した献立を実施します。

「はし」の持ち方 使い方

上のはしを動かして、はし先で食べ物はさめます。



下のはしは動かしません。

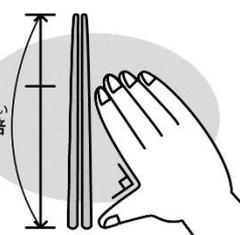
はしの持ち方

- 1本のはしを、親指・人差し指・中指の3本の指で、えんぴつと同じように持つ。
- 「1」の字を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。
- もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- 上のはしだけを動かすようにし、はし先を閉じたり開いたりする。

はしを上手に使うことができますか？ 日本の食事マナーにおいて、はしの使い方はとても重要です。正しい持ち方を身につけることで、お皿に食べ物を残したり、ポロポロとこぼしたりすることなく、料理をきれいに食べることができます。

自分の手に合った物を選びましょう。

親指と人差し指を直角に開いたときの、指先を結ぶ長さの 1.5 倍が目安です。



給食メニューの簡単レシピ

さつまいものサラダ
(9日に登場します)

材料(4人分)

- ブロッコリー 1/3 個、さつまいも 1/2 本、赤いんげん豆 水煮 40g、マヨネーズ 大さじ 2、塩こしょう 少々

作り方

- ブロッコリー小房に分け、さつまいもは小さめのさいの目切りにして茹でておく。
- ①と赤いんげん豆水煮をあわせ、マヨネーズで味付けをし、塩こしょうで味を調える。

