



給食だより

2022年11月号



11月24日は和食の日

11月24日は「いい=11・にほんしょく=24」で「和食の日」であり、日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日と制定されています。「和食」は日本の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されており、世界的にも注目されています。一方で、国内で和食への関心が薄れたり、食の洋食化が進み、和食が食される機会が減っているとされています。世界に誇れる「和食」文化について理解や意識を深める機会にしましょう。

和食の特徴

多様で新鮮な食材と鮮度の尊重

日本は周囲を海に囲まれた島国であり、山や川、盆地など豊かな自然が広がっており、各地で地域に根差した様々な食材が楽しめます。

また素材の味わいを活かすための調理技術・調理道具が発達しています。



健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする和食は理想的な栄養バランスといわれています。

出汁などの「うまみ」を引き出し、活かすことにより塩分や動物性油脂の少ない食事を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



自然美しさや季節の移ろいの表現

四季のある日本は、食事に旬のものを取り入れ季節を感じ生活を楽しみます。

季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った器を利用したりして季節感を楽しみます。



年中行事との関わり

正月おせちや十五夜の月見団子など、日本の年中行事に関わる特別な料理があります。

一緒に食事をとりながら時間や空間を共有することで、家族や地域の絆が強くなります。



体を温めて風邪予防を！

風邪などのウイルスから体を守る免疫力や抵抗力は、体を温めることで向上します。体を温める食材を料理に取り入れながら、栄養バランスの良い食事で免疫力をアップさせ寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬をのりきりしましょう。

体を温める食材…

根菜（たまねぎ、大根、にんじん、かぼちゃ など）
冬の野菜（ブロッコリー、ほうれんそう、春菊 など）
薬味・香辛料（しょうが、にんにく、ねぎ など）

体を温める料理…

鍋、スープ、うどん、
煮込み料理など



かんたんおやつレシピ

【パンナコッタ】



《つくりかた》

- ① 粉ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- ② 鍋に生クリーム、牛乳、砂糖を入れ火にかけ、混ぜながら沸騰直前まで温める。
- ③ ②の火を止めて、①のふやかしたゼラチンを入れて余熱で溶かす。
- ④ ③をカップに流し、冷蔵庫で冷やし固める。

フルーツやホイップでかわいくトッピングしてみてください♪

《ざいりょう》 4~5人分

牛乳	200 ml	生クリーム	200 ml
砂糖	40 g	ゼラチン	5 g
水	30 ml		