

きゅうしょく 給食だより

# 11月

# ほっかほっか



ウェルシュ  
レアビット  
→ウェールズ



チビート  
→ウルグアイ



だより

あまくさぎっこうきゅうしょく 天草学校給食センター

10月には、セレクト給食で、ラグビー応援メニューを実施しました。11月には、女子ハンドボールの世界大会が熊本県で実施されます。日本を応援するとともに、世界の料理を楽しんでみましょう。

## 感謝の心を大切に

11月23日は「勤労感謝の日」



毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人々の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきます。

## 11月24日「和食の日」

いいにほんしょく

(一般社団法人和食文化国民会議制定)



2013年にユネスコの無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする「自然の尊重」という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められた物です。以下、四つの特徴が挙げられます。

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

給食のみそ汁をはじめとした汁物では、「だし」をとっています。だしは、和食にとって欠かせない存在です。11月24日の前の一週間を「だしを味わう週間」としています。意識して食べてみましょう。

## 10月の様子 \* 天草中学校



## 交流給食



天草中で、給食センターの調理員さんをお招きして交流給食が行われました。会食後、日頃の感謝の気持ちを給食委員が代表して伝えてくれました。交流給食以外でも、給食を一緒に食べながら、学校に来てくれた方とお話をする機会があります。楽しみながら食べてもらえたら嬉しいです。11月には、天草お宝お魚給食の日として、天草市の水産振興課から講師の方が、漁協さんからは「たこ」をいただきます。味わって食べましょう。

## 食べもののクイズ



正解は、献立表を探してね。

Q1. だ液のはたらきとして、合っているものはどれ？

- ①虫歯菌が増えるのを防ぐ。
- ②歯並びをよくする。
- ③葉を白くする。

Q2. 10月から11月に旬をむかえるりんご。

- 1番多く生産しているのはどこ？
- ①長野県
  - ②山形県
  - ③青森県



がまし本ほんの世せかいの食たべものめしをしよう。献立表の「図書コーポ」を味わって読みましょう。

## 読書月間