

# 11月の給食だより



令和 3年度 11月  
伊佐市学校給食センター

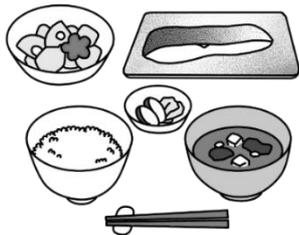
## 秋が深まってきました

涼しい秋風が吹いて美しい紅葉が見られるようになり、秋の深まりを感じますね。だんだんと日中と朝晩の気温差が大きくなってきました。体調管理に気をつけましょう。これから始まる寒い冬を乗り切るために、しっかり食べて栄養をつけましょう。



## 11月24日は「和食の日」

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで、「和食の日」とされています。「和食」は2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本人の自然を大切にする心が育んだ世界共通の財産です。日本の食文化の大切さを、改めて考えてみましょう。



### 和食の基本の形「一汁三菜」

日本人の主食である「ごはん」をおいしく食べるために、「汁」と「菜（おかず）」があります。この基本形を使うと、栄養バランスの良い食事を組み立てることができます。

「和食」は健康的な栄養面だけでなく、日本の四季を繊細に表現して四季感を楽しみ、また年中行事と密接に関わって人々の絆を深めるなど、たくさんの役割を果たしてきました。



和食をはじめとする日本の食文化を大切にまもっていきたいですね！！

## Q 食べ物クイズ王 Q

秋を代表するくだものである「柿」。

「柿が色づくとき医者が青くなる」という言葉があるほど、栄養価の高いくだものです。特にどの栄養素が多くふくまれるでしょう？

- ① ビタミンC
- ② 食物繊維
- ③ カルシウム



### しょうかい ご紹介

みなさんに山のめぐみや、ありがたさについて、深く学んでほしいということで、鹿児島県で生産されている原木しいたけとたけのこを、鹿児島県と伊佐市より無償提供していただきました。

《原木しいたけ》

1日・2日・5日・8日・9日・15日・  
16日・19日・24日・29日

《たけのこ》 19日

に使用しています。料理に関しては献立表を確認してください。感謝しておいしくいただきます。



伊佐市学校給食センター

伊佐市学校給食センター

伊佐市学校給食センター