

11月

給食だより



令和7年度11月
伊佐市立学校給食センター

涼しい秋風がふ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。体調管理には気をつけましょう。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。

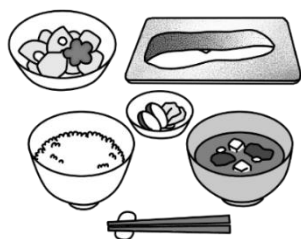
また、11月は秋の実りが出そう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。



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！！

11月17日（月）～11月21日（金）栄養調査をおこないます！



栄養調査は、みなさんがどれくらい栄養を摂取できているかを調査したり、給食がよりよくなるように研究したりするために 行っています。対象学年は、小学校3・4年生、中学校2年生です。

ご協力よろしくお願いします。