

# 給食だより

☆毎月19日は食育の日☆



2018. 1  
川口市立里中学校  
栄養士 齋藤

## 日本の食文化について考えよう!

和食は、日本の自然や歴史から生まれ、日本人が昔から受け継いできた食の文化です。平成25年には、「日本人の伝統的な食文化」としてユネスコの無形文化遺産に登録され、世界からも注目されています。和食の魅力について考えてみましょう。

### 和食の特徴

#### 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



日本は、海、山、里などの自然が広がり、四季がはっきりしているため、地域・季節ごとに多様な食材が得られます。また、素材の味を活かす調理技術や調理道具も優れています。

#### 自然の美しさや季節を表現



季節の花や葉などで料理に飾り付けたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しめます。

#### 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日本の食事スタイルは栄養のバランスがよいのが特徴です。だしのうま味や発酵食品を巧みに使うことで、油脂の少ない食生活につながり、日本人の長寿や肥満の防止に役立っています。

#### 正月などの年中行事との密接な関わり



お正月・各種節句・地域の祭など和食文化は様々な年中行事と関わりがあり、家族や地域の絆を深めてくれます。

### 【学校給食メニューコンクール最優秀賞献立】

#### 26日(金) 西中学校 テーマ: トンカツ定食

わかめごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 ミニとんかつ  
小松菜のお浸し プリン

☆成長期に必要な栄養素がバランスよく含まれています。

#### 30日(火) 頤家中学校 テーマ: 白米に合う最高の和食

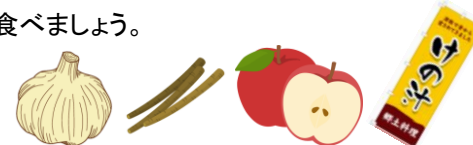
ごはん 牛乳 白菜と大根のみそ汁 豚肉のレモンソースがけ  
かぼちゃのピリ辛和え みかんゼリー

☆新メニューの献立を考えてくれました。お楽しみに!

### 献立紹介

#### 16日(火) けの汁 鶏肉のにんにくソースがけ きんぴらごぼう りんごゼリー

けの汁は、大根・にんじんなどの野菜と山菜などを細かく刻み、みそで煮込んだ汁のことで、青森県の郷土料理です。小正月(1月15日)によく作られています。また、青森県のにんにく・ごぼう・りんごは生産量が日本一です。生産者に感謝して、残さず食べましょう。



### ☆全国学校給食週間<1月24~30日>の取組☆

「全国学校給食週間」は、戦時中に一度途絶えた日本の学校給食が、国内外の多くの人の善意や協力で再開できたことを記念して、学校給食の意義や役割について考えてみる1週間です。里中学校でも、給食委員会を中心として、ポスターの作成や校内放送での呼びかけ、残量調査、生徒集会での発表などを行います。この期間を通じて、あらためて食べ物の大切さや食べ物を作る人たちの思いを知り、よく感謝して食べるようにしましょう。