給食だより

宇都宮市立姿川中学校
R2.11.12

朝晩の冷えが少しずつ厳しくなり、紅葉した木々の葉も落ちはじめました。空気も乾燥し、風邪などをひきやすい時期になりますので、朝・昼・晩の３食をしっかり食べて栄養をとり、病気に対する抵抗力を付けましょう。

１１月１８日（水）は、「おにぎりの日」です！

生徒の皆さんが用意するもの

・おにぎり

学校で、「おかず」「牛乳」は用意します。

この日の給食は‥

・牛乳
・鶏肉のから揚げ
・拌三絲（バンサンスウ）
・なめこ汁

18日（水）の朝、自分でやってみよう！

前日までにおにぎりの材料を用意しよう。

おにぎりに使う材料が家にあるか確認してみましょう。材料が家にないときは、材料を買いに行きましょう。

ごはんを炊いてみよう。

おにぎりに使うごはんを炊いてみましょう。ごはんを炊いたことがない人は、家の人に教わりながらやってみましょう。

計画したおにぎりを自分で作ろう。

いつもより早起きをして計画したおにぎりを作りましょう。前日に準備できるものは準備しておきましょう。

家族の分のおにぎりも作ってみよう。

自分のおにぎりだけでなく、家族の分のおにぎりも、作ってみましょう。

１１月２４日（火）は「和食の日」　～和食の心を知ろう～

１１月２４日は「和食の日」です。「１１（いい）２４（日本食）の日」とかけ、和食文化国民会議により制定されました。季節や風土、日常生活と密接に結びついた日本食は、ご飯を中心とした栄養バランスの優れた食事として、世界から注目を集めています。

今月は「和食の日」に合わせ、２４日（火）に「和食献立」を実施します。　（参考）食育フォーラム

素材そのものの味を生かす

南北に長く、海、山、里と各地域の風土に合わせて育まれてきた多彩な食材が用いられ、素材そのものの味を最大限に生かす優れた調理技術が育まれてきました。

健康的な食事

うま味に富んだ発酵食品や保存食品などを活用するのも日本食の特徴です。ご飯を中心とした「一汁三菜」の和食は、栄養バランスの優れた食事で、日本人の長寿や肥満防止に、役立ってきました。

自然の美を表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも大きな特徴です。旬の食材を使い、季節の花を添えたり、器に気を配ったりして季節感を楽しみます。

年中行事との関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって生まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、一緒に食事をすることで家族や地域のきずなを強めています。

１１月２０日（金）は、「創立記念献立」です。

１１月２０日（金）の「創立記念日」に合わせて、「創立記念献立」を実施します。
幕田町の福冨洋さんのところで収穫された、もち米、ささげを使ってお赤飯を炊きます。
楽しみにしていてください。