

# 小学校

11月24日の  
ときめき給食

- ごはん
- さつま汁じる
- 大阪産小松菜のごまあえおおさかさんこまつな
- ふりかけ
- ぶりの照り焼きてや

こんかい

今回のときめきポイント



こんかい

今回のテーマは「和食の日」です!



## わしょく ひ 和食の日



にほん でんとうてき しょくぶんか  
日本の伝統的な食文化  
わしょくぶんか  
(和食文化)のすばらしさを  
し わしょく たいせつ かんが  
知り、和食の大切さを考える  
ひ  
日です。「いい(11)日(2)本食  
(4)」のごろ合わせから、11月  
24日は「和食の日」と制定  
にち わしょく ひ せいてい  
されました。

## わしょく 和食のいいところ



① 日本には、海・山・里などのたくさんの自然があり  
いろいろな種類の食材がとれます。また香りやだし  
を生かした料理も特徴です。

② 一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養素のバランスが良く、  
健康に過ごすための体作りに役立ちます。

③ 季節ごとの旬の食材を使って料理が作られ、器や盛り付けを工夫し、食事で季節  
を楽しむことができます。(今回のときめき給食には秋の食材「さつまいも・しめじ」を使っています)



④ 日本の食文化は、お正月や七夕などのたくさんの行事食があり  
各地の郷土料理などを一緒に食べることで、家族や地域の  
きずなを強めています。