

# 中学校

11月24日の  
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん
- はまちの照り焼き
- さつま汁
- 小松菜のごま和え

●お茶



こんかい

今回のときめきポイント



今回のテーマは「和食の日」



## 和食の日



11月24日は和食の日です。日本の伝統的な和食文化の保護や継承の大切さについて考えることを目的として制定されました。

今回のときめき給食は秋の食材を使用した和食です！

## 和食文化の特徴



①日本の国土は南北に長く、海・山・里と豊かな自然が広がっているため、各地で様々な食材が用いられています。また、素材の味を生かす調理方法が発達しています。

②一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスとされています。また、だしのうま味を使って、動物性脂肪や塩分のとりすぎを抑えることができます。

③旬の食材や、料理に合う器を使用するなどして、食事の場で季節感を楽しむことができます。(給食では秋の食材として「さつまいも」を使用しています)

④日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めます。

