

# 中学校

11月27日の  
ときめき給食

- ごはん（金芽米）
- 秋野菜たっぷり豚汁
- かつおの竜田揚げ
- れんこんのきんぴら

今回のときめきポイント



今回のテーマは「和食の日」です！！

11月24日は、「和食の日」です！いい日本食のごろ合わせが由来です。和食はユネスコ無形文化遺産に登録され、世界中の人からも注目されている日本の伝統的な文化のひとつです。

## 和食の基本「だし」とは？

こんぶやかつおぶしを煮て出た汁のことを「だし」といいます。水やお湯を使ってうまいみを引き出します。「だし」は和食の味の基本です。うまいみや栄養が豊富で塩分は控えめなので、おいしいだけでなく健康にも役立っています。

