

# ランチタイム No.24

令和2年10月27日  
下松市立中学校給食センター



## 和食のよさを知ろう

11月24日 和食の日

食生活の多様化により、“和食離れ”が進んでいるといわれるなか、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録決定し、話題になりました。これをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として「和食の日」が制定されました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、4つが特徴として挙げられています。



### 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、豊かな自然が広がり、各地で多様な食材が用いられています。そのため、素材をいかす調理技術や調理道具が発達してきました。



### 自然や季節の移ろいを表現した盛り付け

春・夏・秋・冬の季節ごとの旬の食材を使って調理が作られていました。また、季節の花や葉も料理に飾り付けることで季節を楽しむことができます。



### 栄養バランスに優れた健康的な食事

米を中心とした、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言われています。また「うま味」を上手に使うことで、日本人の長寿にもつながっています。



### 年中行事との密接な関わり

日本はおせち料理やお月見の献立など、年中行事と密接に関わってきました。自然の恵みである「食べ物」を分け合い、食事の時間を共有することで、家族や地域との絆を深めてきました。



## 給食リクエストメニュー結果発表

### 主食

- ① あげパン
- ② 白ごはん
- ③ わかめごはん
- ④ 黒糖パン
- ⑤ コッペパン
- ⑥ アップルパン
- ⑦ キャロットパン
- ⑧ カレーライス
- ⑨ 麦ごはん
- ⑩ メロンパン



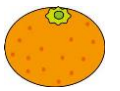
### おかず

- ① スタミナ納豆
- ② カレー
- ③ から揚げ
- ④ さばのみそ煮
- ⑤ たこたこれんこん
- ⑥ ぎょうざ
- ⑦ チキンチキンごぼう
- ⑧ コロッケ
- ⑨ 厚焼き玉子
- ⑩ 豚キムチ



### デザート

- ① 小野茶ムース
- ② りんご
- ③ ゆず吉ゼリー
- ④ みかん
- ⑤ 冷凍みかん
- ⑥ 冷凍パイナップル
- ⑦ ゼリー
- ⑧ ケーキ
- ⑨ 冷凍マンゴー
- ⑩ みかんゼリー



★ 上記のメニューは、3学期の給食にできるだけとり入れていく予定です。お楽しみに！！