

もぐもぐタイムズ

【小学校版】

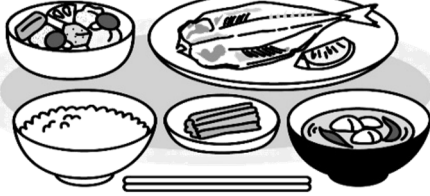
福生市学校給食センター
令和元年度 11月号



11月24日「和食の日」

いいにほんしょく

(一般社団法人和食文化国民会議制定)



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする「自然の尊重」という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の4つが挙げられています。

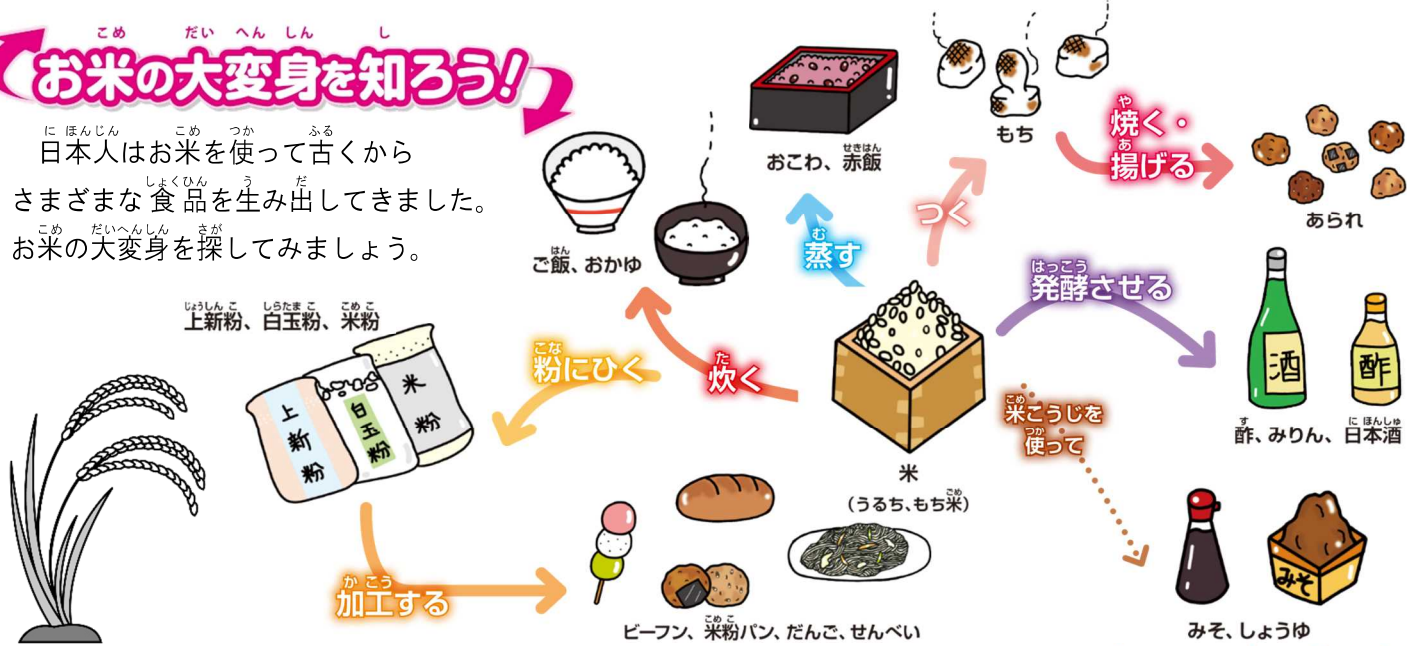
感謝の心を大切に

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきます。



お米の大変身を知ろう!

日本人はお米を使って古くからさまざまな食品を生み出してきました。お米の大変身を探してみましょう。



味わって食べましょう!

「だして味わう和食の日」のメニューを給食で実施します

11月24日「和食の日」に合わせて、かつおと昆布のだしで作ったすまし汁と季節の行事食「五穀ごはん」を出します。同時配布のリーフレットをご覧頂き、和食について家庭で話題にしてください。

今月の地場野菜(使用予定)

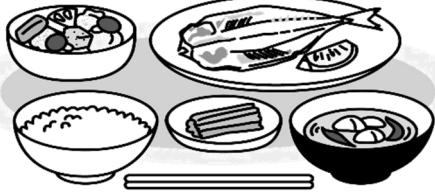
- さつまいも (福生市)
- こまつな (福生市・瑞穂町)
- チンゲンサイ (瑞穂町)
- ほうれんそう (福生市)
- きゃべつ (福生市)
- 長ねぎ (瑞穂町)
- はくさい (瑞穂町)





11月24日「和食の日」

(一般社団法人和食文化国民会議制定)



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食：日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする“自然の尊重”という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の4つが挙げられています。

感謝の心を大切に

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいたしましょう。



「米」を使った行事食いろいろ♪

米は、日本の食生活に欠かせない食べ物です。昔から大切に扱われ、季節ごとの行事のときや、祝い事があるときなどには、米を使った行事食が作られてきました。また、米から作られる酒も祭りのときや、祝い事があるときなどに使われています。

米は、私たちの生活にとってもかわりの深い食べ物なのです。

昔から伝わるお米を使った伝統行事、大切に受け継いでいきたいですね。



【米を使った行事食】

正月	ひな祭り	彼岸	端午の節句	月見	祝い事
 鏡もち 雑煮	 ひしもち ひなあられ	 春：ぼたもち 秋：おはぎ	 かしわもち ちまき	 月見だんご	 赤飯

味わって食べましょう！

「だいで味わう和食の日」のメニューを給食で実施します

11月24日「和食の日」に合わせて、かつおと昆布のだしで作ったすまし汁と季節の行事食「五穀ごはん」を出します。同時配布のリーフレットをご覧ください、和食について家庭で話題にしてください。

今月の地場野菜(使用予定)

- ・さつまいも (福生市)
- ・こまつな (福生市・瑞穂町)
- ・チンゲンサイ (瑞穂町)
- ・ほうれんそう (福生市)
- ・きゃべつ (福生市)
- ・長ねぎ (瑞穂町)
- ・はくさい (瑞穂町)

