

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5年度 11月号



木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、一日の気温の変化が大きくなってきます。朝昼夕の食事を毎日バランスよく食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

いい 11月24日は 和食の日

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理になっています。和食を食べて知ると食べることがもっと楽しくなります。

11 和食文化を伝えよう

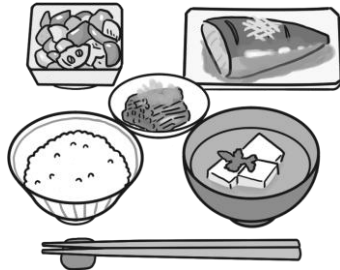


多彩で新鮮な食材と持ち味の尊重



日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切にしました料理がたくさんあります。

健康的な食生活を支える食事



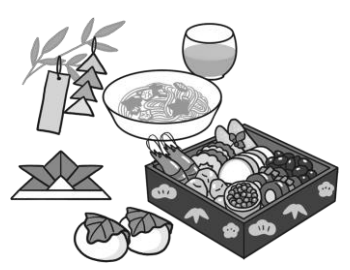
ご飯を中心に、汁もの、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の1つです。

自然の美しさ 季節の移ろい



和食には食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。

年中行事との深いつながり



季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間の人と食べる行事食は、共に食事をすることで家族や人々のきずなを深めてきました。

感謝の気持ちをもって

食べましょう!

ありがとう



みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり勤めています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

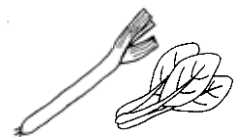
今月の地場野菜(使用予定)

- 【福生市】大根 長ねぎ
- 【羽村市】キャベツ 大根 長ねぎ 白菜
- 【瑞穂町】こまつな キャベツ



読書週間にちなんで「ブックメニュー」を出します

1日 「給食のおにいさん」 遠藤彩見 幻冬舎文庫	2日 「キャンプでいただきます」 つちだよしはる 小峰書店	6日 「劇場版鬼滅の刃 無限列車編 (ノベライズ版)」 吾峠 呼世晴 ／ 矢島 綾 集英社	7日 「きつねのホイティ」 シビル・ウェッタ シンハ 福音館書店	8日 「こまつたさんのラーメン」 寺村輝夫 ／ 岡本颯子 あかね書房	9日 「給食番長」 よしながこうたく 好学社	10日 「精霊の守り人」 上橋 菜穂子 新潮文庫
-----------------------------------	--	---	--	--	---------------------------------	-----------------------------------



もぐもぐタイムズ

【中学校版】

福生市学校給食センター

令和5年度 11月号



木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、一日の気温の変化が大きくなってきます。朝昼夕の食事を毎日バランスよく食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

いい 11月24日は 和食の日

にほんしょく しょく

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理になっています。和食を食べて知ると食べることもっと楽しくなります。

11 和食文化を 伝えよう



多彩で新鮮な食材 と持ち味の尊重



季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間の人と食べる行事食は、共に食事をすることで家族や人々のきずなを深めてきました。

健康的な食生活を 支える食事



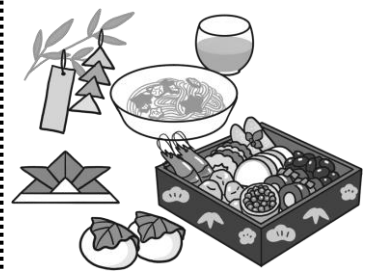
ご飯を中心に、汁もの、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の1つです。

自然の美しさ 季節の移ろい



和食には食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。

年中行事との 深いつながり



日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切にしたり料理がたくさんあります。

感謝の気持ちをもって

食べましょう!

食べ物の命

ありがとう



給食当番さん



調理をする人



食べ物を育てる人 こんだてを考える人

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

今月の地場野菜(使用予定)

- 【福生市】大根 長ねぎ
- 【羽村市】キャベツ 大根 長ねぎ 白菜
- 【瑞穂町】こまつな キャベツ

9 産地を 応援しよう



読書週間にちなんで「ブックメニュー」を出します

1日 「給食のおにいさん」 遠藤彩見 幻冬舎文庫	2日 「キャンプでいただきます」 つちだよしはる 小峰書店	6日 「劇場版鬼滅の刃 無限列車編」 (ノベライズ版) 吾峠 呼世晴 ／ 矢島 綾 集英社	7日 「きつねのホイティ」 シビル・ウェッタ シンハ 福音館書店	8日 「こまったさんのラーメン」 寺村輝夫 ／ 岡本颯子 あかね書房	9日 「給食番長」 よしながこうたく 好学社	10日 「精霊の守り人」 上橋 菜穂子 新潮文庫
-----------------------------------	--	--	--	--	---------------------------------	-----------------------------------

