11月 中学校給食だより

四日市市教育委員会
四日市市学校給食センター
令和8年11月
No.44

寒暖差が大きくなり、体調をくずしやすい時期です。バランスの良い食事を心がけ、しっかりとエネルギーを補給しましょう。

11月の給食目標　日本の食文化(和食)について考えましょう

11 和食文化を伝えよう

11月24日は、「いい(11)日本(2)食(4)」の語呂合わせにちなみ「和食の日」です。和食は、世界から注目され、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化を未来へと伝えていけるよう、身近な献立から和食の特徴を知り、その良さを考えてみましょう。(無形文化遺産とは… 建物のような形のあるものではなく伝統や技術のことです。)

特徴① 多様な食材とその持ち味の尊重！

日本は南北に長く、旬の食材が豊富です。和食はだしなどのうま味で素材の味を引き出します。



特徴② 健康的な食生活を支える栄養バランス！

日本の食事の基本は「一汁三菜」または「一汁二菜」といい、主食の「ご飯」に「汁物」といくつかの「菜(＝おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な栄養素を、バランスよくとることができます。



特徴③ 自然の美しさや季節の表現！

和食では四季を料理で表現します。器や季節の花なども使って、その季節感を楽しみます。



特徴④ 年中行事との関わり！

正月や節句などの行事には特別な料理を用意し、自然の恵みにも感謝します。



11月の献立テーマ　豆まめメニュー



大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐などの原料として使われ、和食に欠かせない食品です。大豆は「畑の肉」と呼ばれるように、肉と同じ1群の食べ物で、たんぱく質が多く含まれています。食物繊維が多いのも特徴です。

今月の給食は、大豆や大豆加工品がたくさん登場します。また、大豆以外の豆も使われています。献立表から探してみましょう。



みえ地物一番給食の日



今月の「みえ地物一番給食の日」は
A班20日(金)、B班19日(木)です。

三重県産の食べ物は、米、牛乳をはじめ次の通りです。

・三重豚のホイコーロウ ・・・ 豚肉 豆みそ キャベツ まこもたけ しいたけ
・三重の伝統野菜スープ ・・・ 大根 豆腐 なばな さつまいも

伝統野菜とは… その土地で昔から作り継がれ、土地の食文化と深く結びついてきた野菜です。「三重なばな」「きんこ(さつまいも)」「たかな」「松阪赤菜」などが三重県の伝統野菜です。

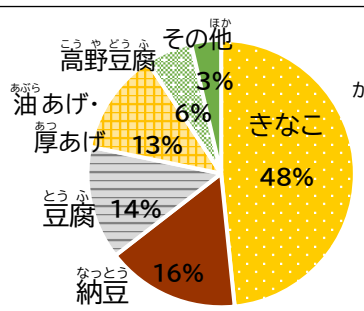


あなたならどっち？

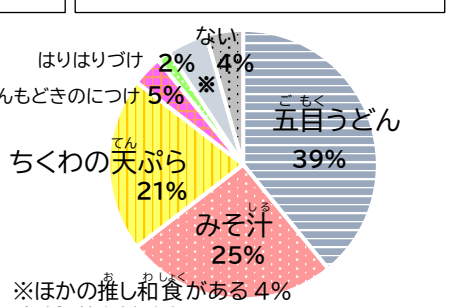
今月は富田中学校のみなさんに協力していただきました。

11月は「和食」や給食テーマである「豆まめメニュー」に関わったアンケートを行いました。(回答数248名)

大豆製品の中で一番好きなものはどれですか？



11月の「和食」の中で特に楽しみなメニューは？



※ほかの推し和食がある 4%
(回答)沢煮椀、肉じゃが、たきこみごはんなど