11月給食だより



栃木市マスコット
キャラクター
「とち介」

栃木市立西方小学校
給食共同調理場

肌に触れる風がだんだんと冷たくなり、秋が深まっていくのを感じます。寒暖差で子どもたちが体調を崩さないよう、食事の面からサポートしていければと思います。

秋は実りの季節です。給食にも旬の食材や地元の食材がたくさん登場します。また、今月は勤労感謝の日もあります。毎日の給食や食事には、食材を生産する人や料理をつくる人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを持って食事をいただきましょう。

11月24日は和食の日です

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで、和食の日です。和食は、ごはんを中心に魚や肉、野菜、海藻などさまざまな食材を組み合わせた栄養バランスのよい食事です。

和食は、日本の自然や季節に寄り添って生まれ、昔から日本で大切にされてきた食文化です。和食は、「和食：日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産にも登録されています。

和食に欠かせない「だし」

和食の味わいを支えているのが、「だし」です。かつお節や昆布、煮干し、干しシイタケなどからとるだしには、素材のうま味がたっぷり含まれています。だしのうま味のおかげで、少ない塩分でも、おいしく仕上げることができます。食材本来の味や香りを楽しむこともできます。

給食でも、味噌汁やすまし汁にだしを使用しています。毎日、調理場で煮干しやかつお節からだしを取っています。だしの香りやうま味を楽しみながら、和食に親しんでくれるとうれしいです！

昆布



煮干し



かつお節



干ししいたけ



和食のマナーもチェックしよう！

～お椀やお皿の置き方～



～はしの持ち方～

