

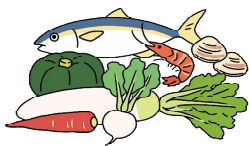
1年のまとめの3学期が始まります。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い感染予防に努めましょう。また、色々な食べ物をバランスよく食べて病気に負けない体力をつけましょう。

*** 日本の伝統的な食文化 和食 ***

和食の4つの特徴

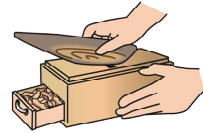
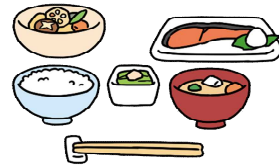
たよう しんせん しょくざい も あじ ぞんちよう 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

たよう しょくざい ちようりきじゆつ どうぐ はつたつ 多様な食材・調理技術・道具の発達



けんこうてき しょくせいかつ させ えいよう 健康的な食生活を支える栄養バランス

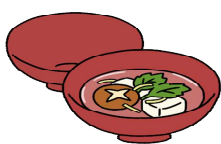
いちじゆうさんさい きほん 一汁三菜が基本



うま味の活用

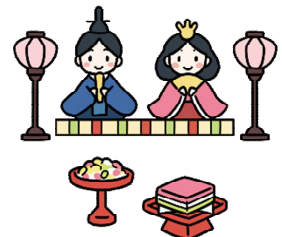
しぜん うつく きせつ うつ ひょうげん 自然の美しさや季節の移ろいの表現

きせつ たの かざ 季節を楽しむ飾りつけ



しょうがつ ねんじゅうぎょうじ みっせつ かか 正月などの年中行事との密接な関わり

かぞく ちいき きずな 家族や地域の絆



季節ごとの行事や、特別な日の行事にいただく料理を「行事食」といいます。行事食には、自然の恵みに感謝し、家族の幸せや健康への願いがこめられています。四季の移り変わりがはっきりしている日本では折々の行事食も季節感が豊かです。1月が年の初めです。お正月、七草、鏡開き、小正月などの行事が行われます。

七草がゆ

はる ななくさ 春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」をいれたおかゆ。

1月7日の早朝（または前日の夜）に食べます。

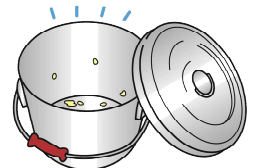
小豆がゆ

あかいろ じゃき びよう 赤い色が邪気（病き、さいなん、はら）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

1月15日の小正月に食べます。

*** 全国学校給食週間 & もいもい週間 ***

1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。戦後、国内外の多くの善意や期待を寄せられ再開された学校給食の意義を考え、その一層の充実を期する1週間となります。給食では「もりもり週間」としました。食べ物の大切さや作る人の思いを考え、感謝の気持ちをもって食事をしましょう。苦手なものにも一口は挑戦しましょう。



☆学校からのうれしい声

毎月、給食センター職員と学校の給食担当の先生で献立連絡会という会議を開いています。給食センターと学校をつなぐ大切な会議です。各学校の感想の中からうれしい声を紹介します（11月分）。

「シェルマカロニスープがうまみがあっておいしかった。」「宮城県郷土料理の油麩丼の具が好評だった。」「きなこ揚げパンがおいしかった。ココア揚げパンも給食で食べたい。」「ミルクポテトが好評だった。」



給食だより

あきる野市学校給食センター

今月の給食目標

日本の食文化を知ろう



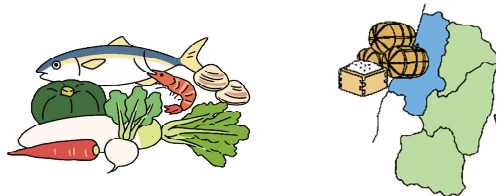
1年のまとめの3学期が始まります。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い感染予防に努めましょう。また、色々な食べ物をバランスよく食べて病気に負けない体力をつけましょう。

日本の伝統的な食文化 和食

和食の4つの特徴

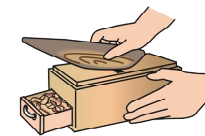
多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

多様な食材・調理技術・道具の発達



健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜が基本



うま味の活用

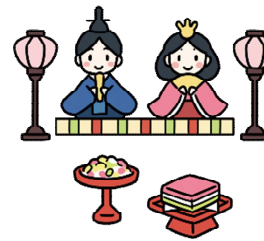
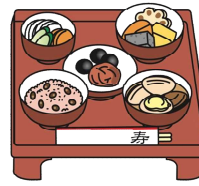
自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節を楽しむ飾り付け



正月などの年中行事との密接な関わり

家族や地域の絆



季節ごとの行事や、特別な日の行事にいただく料理を「行事食」といいます。行事食には、自然の恵みに感謝し、家族の幸せや健康への願いがこめられています。四季の移り変わりがはっきりしている日本では折々の行事食も季節感が豊かです。1月は年の初めです。お正月、七草、鏡開き、小正月などの行事が行われます。

七草がゆ

春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝（または前日の夜）に食べます。

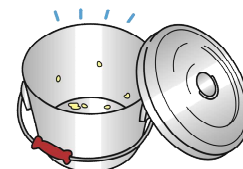
小豆がゆ

赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

1月15日の小正月に食べます。

全国学校給食週間 & もいもい週間

1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。戦後、国内外の多くの善意や期待を寄せられ再開された学校給食の意義を考え、その一層の充実を期する1週間となります。給食では「もりもり週間」としました。食べ物の大切さや作る人の思いを考え、感謝の気持ちをもって食事をしましょう。苦手な物にも一口は挑戦しましょう。



☆学校からのうれしい声

毎月、給食センター職員と学校の給食担当の先生で献立連絡会という会議を開いています。給食センターと学校をつなぐ大切な会議です。各学校の感想の中からうれしい声を紹介します（11月分）。

「シエルマカロニスープがうまみがあっておいしかった。」「宮城県郷土料理の油麩丼の具が好評だった。」「きなこ揚げパンがおいしかった。ココア揚げパンも給食で食べたい。」「ミルクキーポテトが好評だった。」