

おうちのひとといっしょによみましょう。

11月 **給食だより** いただきます！
堺市立金岡小学校 令和2年11月

11月の給食目標
食事のあいさつをきちんとしよう！



11月23日は、勤労感謝の日

勤労感謝の日は、みなさんもよく知っている祝日で「働いている人に感謝する日」というイメージがありますが、それはどのように始まったのでしょうか？

この日は新嘗祭（にいなめさい。しんじょうさいとも言われます。）と言い、日本全国の各地で、お米や野菜など、その年の収穫物を神様にささげて祈る風習があります。

新嘗祭の「新」は新穀（新しくとれたお米などの穀物）、「嘗」は奉ること（神様にお供えすること）を意味します。

つまり稲刈りが終わり、新しくとれたお米などをお供えして、感謝するお祭りなのです。

そして「収穫に感謝する新嘗祭の日」が、「勤労感謝の日」になったのです。

農作物は、天候の影響を大きく受けるため、むかしの人は災害が起こらないように、神様に祈ってきました。

そして無事に収穫できると喜び、感謝したのです。

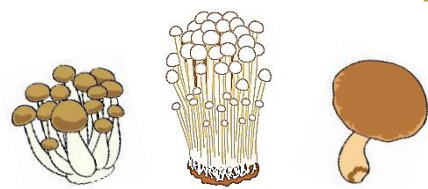
食べ物は私たちの大切ないのちのもと。

心から感謝していただきたいですね。



クイズ

きのこは何の仲間？



①野菜の仲間

②海藻の仲間

③菌の仲間

きのこは、酵母やかびなどと同じ、菌の仲間です。きのこは、低エネルギーで、ビタミンDやB群、無機質、食物繊維が豊富です。グアニル酸などのうまみ成分も含まれています。

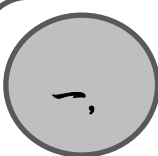
11月24日は和食の日 和食ってすばらしい！

和食は日本に古くから伝わる食文化です。

季節に合った食材を選ぶことから始まり、栄養を考えて料理を組み立て、さらにおもてなしの心で調理し、供するものです。（供する・・・食べてもらうこと）

この食文化が世界に認められ、平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。

和食文化の4つの特徴を見てみましょう。



一、多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



二、健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスとされています。また、「うま味」を上手に使うことによって、動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。



三、自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の一つです。季節の花や葉などを料理にあしらったり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しまします。



四、正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間をともにすることで、家族や地域の絆が強くなるのです。

