

# 11月給食だより



令和6年度  
松陵中学校

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、1日の気温の変化が大きくなってくると体調をくずしやすくなります。規則正しい食生活を心がけ、元気に冬を迎えましょう。



## 11月の目標

## 食べ物の味を表現しよう



11月24日は「和食の日」です。「和食：日本人の伝統的な食文化ー正月を例としてー」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。また、和食の持つ風味豊かな味付けにも、注目してみましょう。

### 和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



②バランスがよく、健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事との関わり



### 和食の基本「だし」



こんぶ



煮干し



かつおぶし



干しいたけ

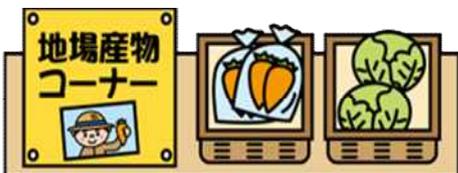
日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

## 給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、自分の住んでいる地域で生産された食材を、その地域で消費することをいいます。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むことを大事な目的としています。11月は敦賀市や福井県の地場産物をたくさん活用しています。ぜひ興味を持ってください。



### 食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域の特産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。