

11

給食たより



立冬

暦の上では冬が始まります

季節の変わり目で昼夜の寒暖差が厳しい頃、体調管理をしっかりして冬に備えましょう。

私たちの身体は体温が下がると免疫力も落ちやすくなります。身体の中から温める食材を積極的に取り入れたり、温かい飲み物を摂るなどしてこれからの寒い時期をのりきりましょう。地中で育つものは身体を温めるといわれています。

また、発酵食品は代謝をよくする酵素が含まれているため、身体を温める効果が期待できます。



感謝の心を大切に☆

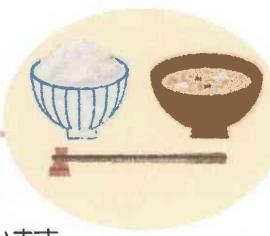
11月23日は勤労感謝の日です。

毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大切にしましょう。



いい にほん しょく

11月24日 和食の日



11月24日は「いい日本食」の語呂

合わせで「和食の日」に制定されています。

和食が「日本の伝統的な食文化」であること、「世代を超えて受け継がれ、地域の結びつきを強めている」ことから「ユネスコ無形文化遺産」に登録されています。

日本の慣習や、四季、気候に根付いた食文化の価値が世界的に認められた結果です。ご家庭で食卓を囲み、一緒に語り、食事を摂ることで次世代へ和食文化を継承していくことになるのです。

私たち給食室からは、自然からの恵みや栄養バランス、旬の食材、季節の行事など発信していきます。

新米とは

秋に収穫し、その年の12月31日までに精米され、包装されたお米を新米といいます。

お米のパッケージに記載されている、

「産年」「精米日」

これは、産年が収穫された年「精米日」が精米された日、精米後時間がたてば、お米の表面が酸化され味が落ちてしまいます。

15度いか以下に保存すれば、害虫対策にもなります。

野菜室などが理想です。



姿を変える食材
米→米ぬか

