

Main table containing 30 days of school lunch menus (11/1 to 11/30) with columns for date, day of the week, and menu items with their respective nutritional values (yellow, red, green). Includes special days like 'Culture Day' and 'Labor Day'.

三色栄養 (Three-color nutrition) section with color-coded icons: 黄 (Yellow) for heat/energy, 赤 (Red) for body-building, 緑 (Green) for adjustment. Includes a QR code and website link for the school lunch center.



「和食」を見直そう！



11月24日

和食の日

(一社)和食文化国民会議・制定

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？
 ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

☆☆☆☆☆ 家庭で実践したい「和食」の取り組み ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p> 	<p>はしを正しく使って食べる</p> 	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p> 	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p> 	<p>旬の食べ物を味わう</p> 
---	--	---	--	---

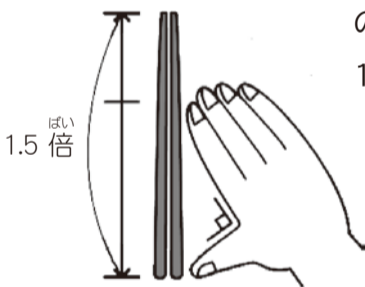
目指せ



「はし名人」

はしを上手に使えますか？食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方を見直してみましょう。

はしの選び方



親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安。

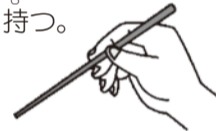
★成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。

★自分専用のはしを持ち、はしだけで食事をするのは日本だけの習慣です。



はしの持ち方

①えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。



②数字の「1」を書くように、上下に動かす。

はしの動かし方を練習しよう！



③もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。

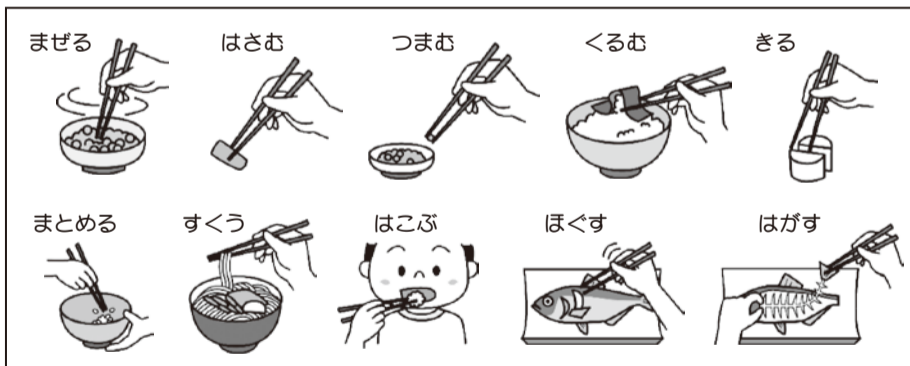


④上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。

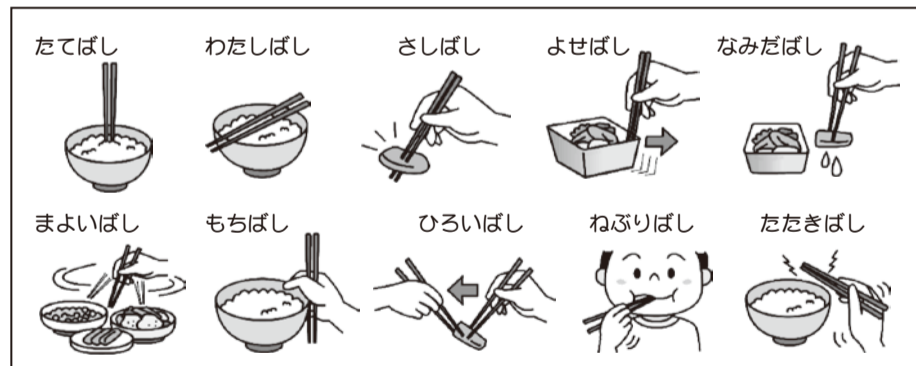
下のはしは動かしません。



いろいろな使い方に挑戦してみよう



×「嫌いばし」～やってはいけない、はしの使い方



給食のレシピ紹介

～ グリルチキンのマーマレードソース ～

《材料》（4人分）

- 鶏もも肉（皮付き） 1枚（300g程度）
- A おろしにんにく 6g
- 塩 小さじ 1/4
- こしょう 少々
- タレ 白ワイン 小さじ 1と 1/2
- マーマレード 44g
- 濃口醤油 小さじ 1と 1/4

《作り方》

- 鶏肉は1枚を4等分にカットし、Aで下味をつけて、20～30分おく。
 - 鉄板に皮目を上にして並べ、180℃に予熱しておいたオーブンで30分焼く。
 - 鍋にタレの調味料を入れて煮立たせる。
 - 焼いた鶏肉に③のタレをかけて出来上がり。
- ★ご使用のオーブンによって温度・時間は異なります。焦げ目がつくまで焼いてください。フライパンで焼く時は、皮目を下にして焼いて下さい。