



# 11月給食だより



令和4年11月  
邑楽町立学校給食センター



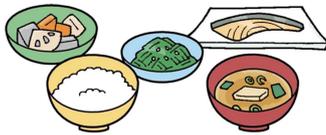
わたしたちは食べることでエネルギーや栄養素をとり入れて、生きています。食べることは、ほかの生き物たちの命をいただくことであり、生命のつながりによって成り立っています。食べ物を大切にして、感謝の心を持って食べましょう。



## 和食の良さを知ろう！

### 世界に誇れる和食文化

#### 和食の特徴



2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通して未来へと伝えていくことが重要です。

<p>①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用</p> 	<p>②バランスがよく、健康的な食生活</p> 
<p>③自然の美しさの表現</p> 	<p>④年中行事との関わり</p> 

#### 和食のだしに使われる主な食材



和食は、「だし」を使うことにより、おいしさが増します！だしは、うま味がたっぷりつまった食べ物を煮出した汁のことです。小学校5年生の「家庭科」の授業では、煮干しだしを使用したみそ汁を作る実習があります。だしを上手に活用することで、①食欲が増す ②味に深みができる ③減塩につながる という効果が期待されます。

## 10月の食育は・・・



### 10月の食育の授業の様子を紹介します。

右の写真は、3年生の授業「健康になるための食べ方を考えよう」の学習の様子です。「栄養」と「バランス」をキーワードにして元気な体を作るためには、どうしたらいいのかな？と考えることができました。自分の食生活を振り返る機会にもなり、今後に活かしてほしいと思います。



お知らせ



「邑楽町公式ツイッター」に学校給食の様子や食育の授業の様子などを配信します。ぜひ、ご覧ください！なお、QRコードは一度町のホームページを経由して、Twitterにアクセスできるようにしています。  
アカウント：@OraTownOfficial QRコード

