



# 給食だより

宮城県立石巻支援学校  
給食室  
令和5年10月31日

秋が深まってきました。この時期が旬の食材には、体を温めてくれる食べものがたくさんあります。食べものから栄養をしっかりと、衣服の調節もこまめにして、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

## 感謝の気持ちをもってたべましょう！

11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないでいただきたいですね。



## 11月24日は11(いい)24(日本食)で和食の日です。

和食は「日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

### バランスが良く健康的

一汁三菜を基本とした、理想的な栄養バランスだと言われています。



### 和食のいいところ

いろいろ



### 行事との

関わりが深い



昔から日本人は、季節の行事を大切にしてきました。お正月料理や七夕、お月見など、私たちになじみ深い料理が沢山ありますね。

### 自然の美しさを表現

旬の食材や季節にあった食器などを利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現します。



### 素材のおいしさを活用

日本は南北に長く、海・山・里と自然が沢山あるため、新鮮な食材が豊富。その食材をもっと美味しくするための技術が発達してきました。

