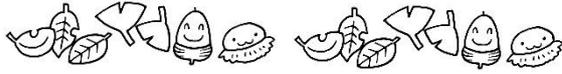


# 給食だより

2024年11月号  
伊賀市立青山小学校



朝夕の冷え込みも増してきました。体調を崩さないようにするためにも衣服の調整をこまめにしたり、体を動かしたり、温かいものを食べたりして体を冷やさないようにしましょう。

## 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、多くの人々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、食事を大切にいたしましょう。

## 11月24日は和食の日

22日に和食の日献立を実施します！  
日本の伝統的な和食文化の大切さについて考えましょう！

11月24日は、いい日本食で和食の日です。2013年12月、ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」とは、料理だけではなく、昔から受け継がれてきた自然を大切にする日本人のこころが育んだ伝統的な食文化のことをいいます。

### 【和食文化の特徴】

「だし」で味わう和食の日（一般社団法人和食文化国民会議）から抜粋



#### 栄養バランスがよく、

#### 健康的な食生活

ごはんを中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、発酵食品（みそ・しょうゆ等）を上手に使いながら、健康に役立っています。

#### 新鮮な食材と

#### その味わいをいかす知恵

日本は海に囲まれ、山、川、森林など豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの新鮮な食材と、その味わいをいかす調理の知恵（技術、道具）があります。

#### 年中行事との深いかわり

お正月のおせち料理や、月見だんごなど、年中行事や儀式と深いかわりがあります。自然の恵みである食を分け合い、家族や地域の絆を深めてきました。

#### 四季のうつろいや

#### 自然の美しさを表現

桜や紅葉、笹など、四季の花や葉で料理を飾り、季節にあった器を使ったおもてなしで、四季のうつろいや自然の美しさを食卓に表現します。

# みえ地物一番給食の日

毎月第3日曜日の前後2週間の中で「みえ地物一番給食の日」と設定し、地場産物を活用した給食を取り入れ、地元食材を知ろうという日です。11月11日の献立に取り入れています。

献立 白ごはん 豆腐田楽 ひのなづけ 沢煮椀 牛乳

白ごはん ⇒伊賀で作られたお米です。

豆腐 ⇒伊賀大豆を使用しています。

ひのなづけ⇒ひのなは、もともと滋賀県の日野町が発祥とされています。そのため、この名前がつけられたカブラの仲間です。現在は滋賀県のほかに京都や三重県などでも栽培されていて、伊賀地方の名産でもあります。

## 地産地消とは？



地元で生産されたものをその地域で消費する取り組みです。地産地消を進めていくことは食料自給率を上げ、地域の活性にもつながります。



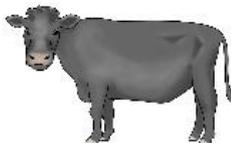
## 芭蕉さん献立



元禄7年、中秋の名月の夜に芭蕉さんが門人たちから贈られた新しい無名庵で、お礼と披露をかねて「月見の宴」を開きました。料理好きだった芭蕉さんはみずから献立「八月十五夜」をつくりもてなしたそうです。

11月13日(水)の給食は、芭蕉さんがもてなした月見の献立をアレンジしたものです。

- ◆くりごはん
- ◆小魚のあまがらめ
- ◆ほうれん草ともやしのおかかあえ
- ◆しょうが入りのっぺ煮



☆そのほかの日も地域の農家さんが作ったお米や野菜が登場します！！

あいのうがくえん つく やさい  
愛農学園さんが作った野菜

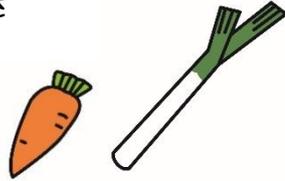
ついたち  
1日 にんじん

とおか  
10日 にんじん・ねぎ

にち  
17日 にんじん・ねぎ

にち  
21日 にんじん

にち  
27日 ねぎ



なか い つく なま  
中井さんが作った生しいたけ

むいか  
6日

