

# 給食だより

令和2年 11月号  
愛知県立一宮聳学校

今月の給食目標 「食の文化を考えよう」  
日ごとに涼しさが増していき、秋の深まりが感じられます。日本には、春・夏・秋・冬といった「四季」があり、その時その時でおいしい食べ物、たくさん収穫される食べ物が違ってきます。秋は、海や山のおいしいものがたくさん出回ります。また、日本の食事に欠かせない「お米」の収穫時期でもあります。今月の給食だよりでは、日本の食事のよさについて紹介します。

## 和食の基本は「一汁三菜（いちじゅうさんさい）」

「一汁三菜」とは、ごはんと汁ものに、おかずが3品の献立です。昔からこの形が日本の食の基本です。

### おかず（副菜2つ）

- 野菜や豆類、海藻、きのこのおかず
- ビタミン、ミネラルが豊富

### おかず（主菜）

- 肉や魚のおかず
- タンパク質が豊富

### 汁もの

様々な食材が入る  
体を温める役割がある

### ごはん（主食）

エネルギー源になる



このように、一汁三菜の食事は、栄養がバランスよくとれるようになっており、季節に合った多くの食材が使われます。和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録され、健康的な食事として世界でも注目されています。

## 愛知を食べる学校給食の日

毎月19日は「食育の日」です。毎月19日の給食は、愛知県の郷土料理や、県内産の食材を使用した給食になっています。

### ◆◆◆11月19日の献立◆◆◆

- 牛乳・・・給食の牛乳は愛知県産です。
- ごはん・・・「あいちのかおり」という種類で愛知県産です。
- ひきずり・・・愛知県の郷土料理です。鶏肉は、「名古屋コーチン」を使用します。
- かぼちゃとブロッコリーのごまみそ和え
- みかん・・・愛知県蒲都市産のみかんです。



## 高等部3年生が家庭基礎の授業で考えた献立

### ☆13日(金)私の大好き元気給食！元気もりもり給食！☆

- 牛乳・ごはん
- みそカツ・ゆかり和え
- 麩のお吸い物
- ミルク

勉強やスポーツをして頑張った  
体に、栄養バランスを考えた  
元気パワーがつく給食！

### ☆25日(水)韓国の料理☆

- 牛乳・ビビンバ
- わかめスープ
- バニラヨーグルト

バランスを考えました。辛くないと  
おもいますのでおいしく食べてね。



## 「米」という字のひみつ

「米」という字は、「八十ハ」という文字から作られたといわれています。お米ができるまでには88回もの手間がかかるという意味です。最後の一粒まで大切に食べましょう。

米 ← 八 ← 十 ← ハ