

11月 給食だより

令和4年 11月
栄養士 照屋恵美

いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」



日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になっていくようお願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食」の日と制定されました。

「和食は手間がかかる」とネガティブなイメージを抱く人も・・・

日本では今、和食の『手間がかかる・面倒』というイメージや働き方の変化によって和食文化が子ども達に引き継がれにくくなってきています。このままではユネスコ無形文化遺産に登録された、世界に誇る「和食文化」がなくなってしまうかもしれません...



そのため、農林水産省では身近に、そして手軽に健康的な「和ごはん」を食べる機会を増やして和食文化を未来に継承しよう！という思いから『Let's！和ごはんプロジェクト』を立ち上げました！



『Let's 和ごはんプロジェクト』は

将来に向けて和食文化の保護・継承をすることに賛同する企業と行政が一体となって、忙しい子育て世代に、子供が身近・手軽に健康的な「和ごはん」を食べる機会を増やしてもらうため企業等の新たな商品・サービスの開発・販売、子ども向けメニューの展開等を促進するためのプロジェクトです。

このプロジェクトを通じて、味覚が形成される子どものうちに、和食の味や食べ方の体験の機会を増やし、ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化の保護・継承につなげていきましょう！

農林水産省 『Let's！和ごはんプロジェクト』と検索すると、「和ごはん」レシピやイベント情報等が紹介されています。ぜひ参考にされてみてください。



お米の美味しい時期です！

～ 忙しい時の朝ごはんに、簡単おにぎり 🍙 ～

★材料★ (子ども2人分)

ご飯 200g サバ缶 20g ごま油大 1/2 塩小少々 いりゴマ少々 焼きのり ふりかけ

★作り方★

- ① サバ缶 ごま油 塩 いりゴマを混ぜ合わせておきましょう。
- ② ボールにご飯を入れお好みのふりかけを混ぜ合わせる。
- ③ ご飯を平らに広げ①の具をのせ、具を包んでおにぎりを作ります。
- ④ のりを巻いて出来上がり！



サバ缶おにぎり



厨房コラム

朝夕は少し肌寒い日が増え、季節の変わり目を感じるようになってきました。体調を崩したりはしていませんか？

さて、秋は多くの食べ物が旬を迎えます。脂ののった魚や体を温める根菜類など旬のものを食べて、これから迎える冬の寒さに備えましょう ☆