



給食だより

令和5年11月

草津市学校給食センター

電話 077-563-4380

草津市第二学校給食センター

電話 077-568-5115

★和食の良さを見直そう

和食は、米と、魚や肉、野菜、いも、大豆製品、海そうなどの食べ物を使ったおかずを組み合わせた栄養バランスの良い食事です。また、年中行事では、家族や地域の人とともに和食の行事食を用意し、食べることで絆を深めてきました。このようなすばらしい特徴が世界的に認められ、2013年にユネスコの「無形文化遺産」に登録されました。それを受けて「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を「和食の日」と制定されました。「和食の日」に日本の食文化について見直し和食文化の保護や継承の大切さについて考えましょう。

給食では、11月22日を和食の日献立として、ごはん、さばの塩焼き、ほうれん草の和え物、豆腐のみそ汁を提供します。みそ汁は、煮干しからとっただしを使っています。

11月24日
和食の日



「和食」の特徴	
<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>自然の美しさや季節のうつろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>

★朝ごはんを食べよう…朝ごはんは、なぜ大切なのでしょう。

朝ごはんを食べることで、活動モードになり、体が元気に動き、脳が活発に働きます。脳は、睡眠中にも働いているため、朝起きた時は、エネルギーが不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べて脳にエネルギー補給する必要があります。朝は時間がなく、主食だけになるかもしれませんが、主食、主菜、副菜・汁物のパターンにすると理想的な朝ごはんに近づきます。家にあるものをしょうずに組み合わせて栄養バランスが良くなるようにしましょう。

主食

炭水化物が多く含まれ、体内でエネルギー源になります。

主菜

たんぱく質が多く含まれ、筋肉など体をつくるもとになります。

副菜・汁物

ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子を整えるほか、足りない栄養を補います。

