

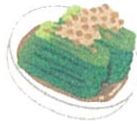
11月給食だより



令和8年度
臨時号

☆わしゃくがよいといわれる、5つのひみつ☆

和食は、日本にむかしから伝わるごはんのスタイルで、みんなの体と心を元気にするひみつがつまっています。ユネスコという世界の組織（そしき）からも無形文化遺産（むけいぶんかいさん）としてみめられた、食文化です。



1 栄養のバランスがバッチリ！

ごはんと汁物、3つのおかず（一汁三菜）が基本、お肉のあぶらが少なめでヘルシーです。筋肉やホネをつくる栄養がしっかりとれます。

2 だしのまほうで、おいしくなる！

昆布（こんぶ）やかつお節から「だし（旨味）」をとります。塩や醤油をたくさん使わなくても美味しくなります。優しい味に気づく「味覚（みかく）」が育ちます。

3 しゅんの食材で季節を感じる！

一番おいしくて栄養がある時期の食べ物を「旬（しゅん）」と呼びます。春のタケノコ、夏のトマト、秋のサツマイモ、冬のダイコンなど。食べ物をとおして、日本の四季（しき）を楽しめます。

4 いただきます。感謝（かんしゃ）の心

お米や野菜を作ってくれた人、お魚をとってくれた人に感謝する言葉です。命をいただくことへの「ありがとう」の気持ちをこめて伝える文化があります。

5 「まごわやさしい」合言葉！7つの食べ物！

日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた言葉です。これらを毎日の食事に少しずつ取り入れるだけで、体に必要な栄養をバランスよくとることができます。

ま（まめ）：とうふ・なっとう（体を大きくする）

ご（ごま）：ごま・ピーナッツ（体を元気にする）

わ（わかめ）：わかめ・のり（おなかをきれいにする）

や（やさい）：トマト・にんじん（かぜを予防する）

さ（さかな）：サケ・マグロ（頭をよくする）

し（しいたけ）：しいたけ・しめじ（ほねを強くする）

い（いも）：じゃがいも・さつまいも（パワーを出す）

