

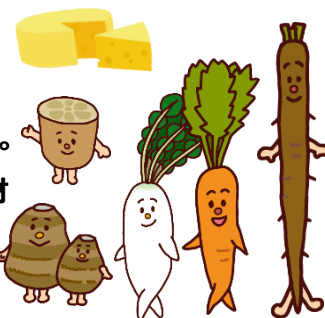
# 11 給食だより



## 立冬 暦の上では冬が始まります

季節の変わり目で昼夜の寒暖差が厳しい頃、体調管理をしっかりと冬に備えましょう。私たちの身体は体温が下がると免疫力も落ちやすくなります。身体の中から温める食材を積極的に取り入れたり、温かい飲み物を摂るなどしてこれからの寒い時期をのりましょう。地中で育つものは身体を温めるといわれています。

また、発酵食品は代謝をよくする酵素が含まれているため、身体を温める効果が期待できます。



## こどもたちの健やかな成長を願う

お薬や病院が整っていなかった昔は、7歳まで病気にかかりやすかったため、子どもたちが元気に育つように神様にお願いする儀式を行っていました。それが、今の「七五三」です。千歳 = 「1,000年」や「長い期間」という意味があり、長寿の願いが込められています。



いい にほん しょく

## 11月24日 和食の日



11月24日は「いい日本食」の語呂

合わせで「和食の日」に制定されています。

和食が「日本の伝統的な食文化」であること、「世代を超えて受け継がれ、地域の結びつきを強めている」ことから「ユネスコ無形文化遺産」に登録されています。

日本の慣習や、四季、気候に根付いた食文化の価値が世界的に認められた結果です。ご家庭で食卓を囲み、一緒に語り、食事を摂ることで次世代へ和食文化を継承していくことになるのです。

私たち給食室からは、自然からの恵みや栄養バランス、旬の食材、季節の行事など発信していきます。

## 五穀豊穡 収穫祭「新嘗祭」

神様の恵みにより初穂を収穫できたことを感謝するお祭りで、現在は「勤労感謝の日」となっています。

「新嘗祭」が五穀豊穡に感謝する日であったことから、「勤労感謝の日」には、食物を作ってくれている生産者や販売者の方、その食物を買ってくれる人、料理を作ってくれる人、毎日の食卓に感謝しつつ、いろいろな人と日々の頑張りをお互いにねぎらい、感謝する日となりました。



姿を変える食材  
米→米ぬか

