



# 給食だより



## 11月

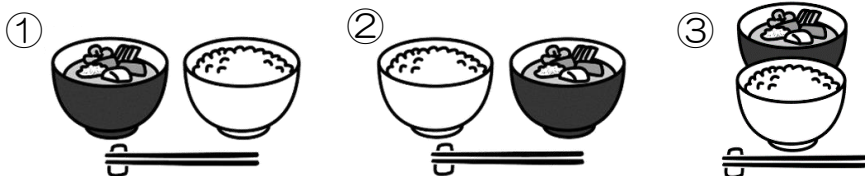
令和6年度 11月

富士宮市立学校給食センター

## 子どもたちに伝えていきたい食文化「和食」について知ろう！

毎年11月24日は「和食の日」です。「和食」は、一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわる、世界に誇るべき食文化です。この機会に和食文化について認識を深め、その大切さについて考えてみましょう。

Q1 ごはんと汁物の正しい置き方は次のうちどれでしょう？



Q2 和食の基本「だし」。だしに使われる食べ物は次のうちどれでしょう？



### こたえ



Q1 ②

ごはん茶わんは左手前、汁物のおわんは右手前に置きます。

Q2 ②③⑤⑦

給食センターでは、料理の種類に合わせ、昆布・かつお節・混合削り節・いりこからだしをとっています。だしの「うまみ」は、和食の味に欠かせないものです。だしを使った料理で食材本来のおいしさを楽しみましょう。

お茶わんやおわんは、4本の指の上のせて、親指でふちを軽く押さえるようにもちましよう。



### 無理なく続ける朝食

## 一汁一菜



一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。忙しい朝に何品もの料理を用意することは大変。まずは一汁一菜を参考に、バランスの良い朝食を意識してみましょう。品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましよう。

## 給食センター見学・試食会のお知らせ



【日時】令和6年12月17日(火) 9:30~12:00 【定員】 30名(先着順)

【場所】富士宮市立学校給食センター

【料金】340円

【申込】令和6年11月11日(月)正午~令和6年12月10日(火)正午  
右記QRコードより電子申請にてお申し込みください。

【献立】牛乳 麦ご飯 キーマカレー 海草サラダ シュガーパイ

☆子どもたちが普段食べている給食を作る様子を見学し、実際に試食していただきます。保護者の皆様のご参加をお待ちしております。

