

11月食育だより



2022年 11月

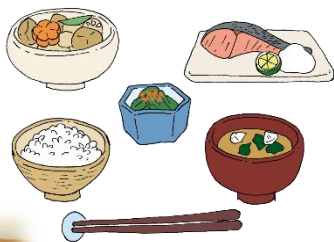
上郡町学校給食センター

“食事のあいさつ”に込められた思い

食事のあいさつにはどんな意味が込められているか知っていますか？
食事の前にする「いただきます」のあいさつは、食材になった生き物の命を
いただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」は
この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。
単なるあいさつとしてだけでなく、意味を考えて心をこめて言えるとい
いですね！



11月24日は「和食の日」です。
和食文化を守り伝えていくことの大切さについて考える日です。
日本人が昔から食べて伝えてきた食事の形で「一汁三菜」と
呼ばれる形が和食の基本です。日本の自然の中で生まれた和食を
知って、和食の味の基本である、だしの味を味わいましょう。



[和食会議 ユネスコ動画](#)

「実は！」知ってそうで知らないことを楽しみながら学べる動画コンテンツ
再発見！“日本っていいね”・“和食っていいね”



24日の給食に赤飯が登場します！
日本ではハレの日やお祝いの時に食べられます。

「だし」とは、こんぶやかたお節などを水やお湯を使って煮出した汁のことです。給食でも、みそ汁は煮干しで、すまし汁はかたお節でだしを取って作っています。味わって飲んでみましょう。





「Let's eat!! ~世界の料理を楽しもう~」 Vol. 7

かんこく

韓国



せいしきめいしょう だいかんみんこく めんせき まん にほん やく
正式名称:大韓民国 面積:10万km²(日本の約1/4)
じんこう やく まんにん しゅと
人口:約5,163万人 首都:ソウル

かんこく うみ はさんだ にほん となり くに
韓国は、海をはさんだ日本のお隣の国で、
にほん おな し き こめ やさい
日本と同じように四季があります。お米や野菜
など、せいさん のうさんぶつ に
生産される農産物もよく似ています。

かんこく しょくたく か た もの い
韓国の食卓に欠かせない食べ物と言えば
「キムチ」です。かくかてい せんよう れいそうこ
各家庭にキムチ専用の冷蔵庫
があり、はくさい はじめ きせつ やさい さんさい
白菜をはじめ、季節の野菜や山菜でキ
ムチがつく まいにちしょくたく あ しょくじ
ムチが作られ、毎日食卓に上がります。食事
では、ぎん できた お箸(チョッカラ)とスプーン
(スッカラ)を使います。



ビビンバ

いろ 色とりどりの具
を混ぜて食べる
はんりょうり
ご飯料理。



チチミ

(プチュムゲ)

こむぎこ きじ
小麦粉の生地
に具を混ぜて
や
焼いたもの。

トックク

しょうがつ た
正月に食べる
まる もち
丸い餅(トック)の
はい ぞうに
入ったお雑煮。





にほん おおちが かんこく しょくじ
日本と大違い! 韓国の食事マナー

うつわ ちゃ も あ
器や茶わんを持ち上げてはいけない。
お箸を右、スプーンを左に置く。
す りょうり あた しょうり みぎ お
好きな料理、温かい料理は右に置く。
と ばし つか
取り箸を使わない。



こんげつ ちさんちしょう
●●今月の地産地消●●

<p>かみごおりちょう 上郡町</p> 	<p>じゃがいも、しょうが、にんにく、ほうれんそう、きくらげ、たまねぎ、きゅうり、こまつな、だいこん、チンゲンサイ、キャベツ、はくさい</p>
<p>ひょうごけん 兵庫県</p> 	<p>にく にく にく だいずみずに とり肉、ぶた肉、しか肉、大豆水煮、もやし、 は 葉ねぎ、マッシュルーム</p>



毎日の給食を
Instagramで
紹介しています。

