



# 給食だより

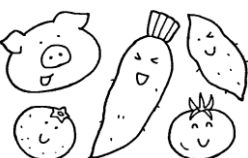
令和5年度  
小林学校給食センター

いかにほんしよく

11月24日は『和食の日』



わたしたちは食べることでエネルギーや栄養素をとり入れて、生きています。食べることは、ほかの生き物たちの命をいただくことであり、生命のつながりによって成り立っています。食べ物を大切にして、感謝の心を持って食べましょう。



## 地場産物を食べて 地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

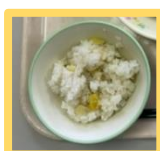
### 給食で大活躍☆地場産物

#### ＜小林市産＞

- ・きゅうり・青ピーマン・ごぼう
- ・えのきたけ・エリンギ・栗・豚肉

#### ＜宮崎県産＞

- ・ほうれん草・赤ピーマン・もやし
- ・にら・鶏肉・牛肉



須木産の栗を使った『栗ご飯』  
(10月17日)



## 10月5日(木) 小林産の梨が出ました

今年度3回目の小林産の果物ができました。今回は、梨です。梨の大きな特徴といえば、あのシャキシャキとした食感、あれは『石細胞』という細胞が作りだしています。

梨はポリフェノールという成分を含んでいます。ポリフェノールは空気中の酸素と反応することで、色のついた物質になります。塩水につけることでそれを防ぐことができます。(りんごと一緒ですね) 給食センターでも一度塩水につけていました。みなさんにきれいな色のまま食べてもらうための工夫がありました。

給食で提供した梨やぶどうは、『小林市地産地消協議会』からのご協力のもと提供することができました。小林市には、地元でとれるおいしいものがたくさんあります。スーパーなどにお買い物に行ったときに、産地を見てみるといいですね。



## 世界に誇れる 和食文化

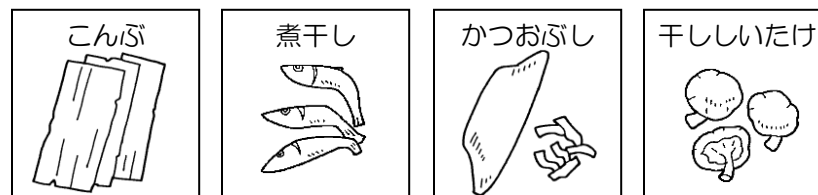
＜和食の特徴＞

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化―正月を例として―」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見えない形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活 
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり 

## 和食の基本「だし」

日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。



## 和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？  
① ②

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

右が米、左が汁

(右) 醤油 (左) 塩

## まごわやさしい

食事に積極的に取り入れましょう。

