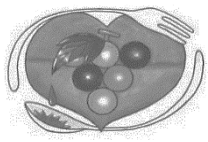
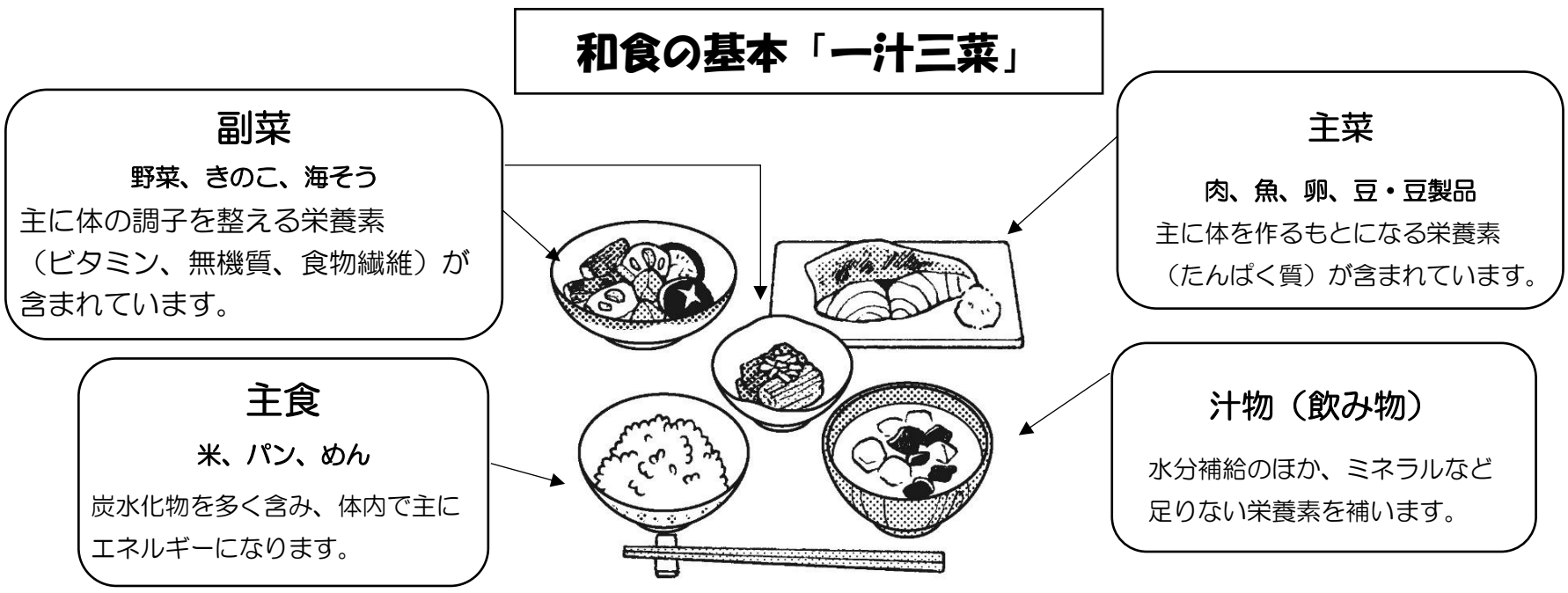
＊給食だより＊



令和７年１１月　池田町学校給食センター

和食の良さについて

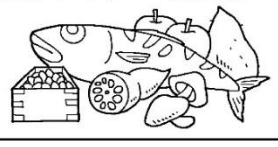
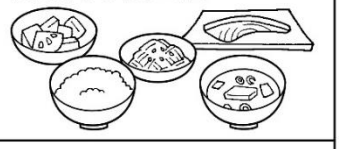
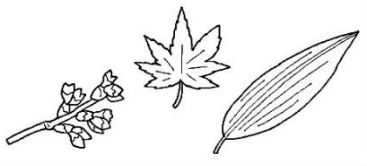
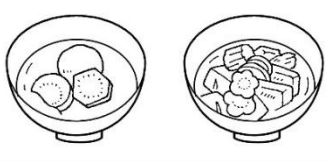
和食の基本となる一汁三菜の食事は、栄養バランスがとれている「日本型食生活」です。現在日本では野菜摂取量の減少傾向や、塩分の過剰摂取傾向、テイクアウトなど出来上がった食事を家で食べる中食により、主食・主菜・副菜が揃う「日本型食生活」の様子が薄れていく傾向がみられています。この機会に和食の良さを知り、いつも食べている食事の内容をふりかえってみましょう。



世界に誇れる和食文化

2013 年に「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、私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大切です。

和食の特徴

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 

～世界は友達～ 外交関係樹立周年記念

第四弾となる 11 月はブラジル連邦共和国です。ブラジルは南アメリカに位置する国で、1895 年 11 月に「日伯修好通商航海条約」で日本との外交関係が樹立され、今年で 130 周年を迎えます。

1908 年に最初の移民船がブラジルに到着してから戦前・戦後合わせて約 25 万人もの日本人がブラジルに移住しました。ブラジルはコーヒーの生産量が世界一で、日本も多くのコーヒーをブラジルから輸入しています。また、肉をたくさん食べる国であり、牛肉をはじめ、豚肉、鶏肉、ソーセージやサラミなども料理で使われます。主食は米や豆ですが、イタリア系移民も多いことから、ピザ、パスタも食べるそうです。

今回はブラジルでも人気のお手軽ホットドッグ、『カショホ・ケンチ』と『カンジャ』と呼ばれるスープ、コーヒーゼリーでブラジルを感じてもらいます♫

※幼稚園へはミルクキューブのみ提供します。

11 月はブラジル連邦共和国です♫

☆今月のイチオシメニュー☆

11 月 19 日

JA 十勝池田町のそ菜生産組合の農家さんよりいただいた野菜を使った黄金色のベジタブルシチュー

JA 十勝池田町のそ菜生産組合の農家さんより「池田の子どもたちに自分たちが育てた野菜を食べてもらいたい！」と給食センターへ相談があり、**かぼちゃ、玉葱、にんにく**を無償でご提供いただくことになりました！！「かぼちゃは収穫してから寝かせた方が、甘味が増しておいしくなる」とのアドバイスを受け、丸ごとおいしく食べられるシチューを考案しました。自分や友達のご家族が作った野菜が入っているかも！？寒い季節にぴったりの、心も温まる黄金色のベジタブルシチューをお楽しみに♫