

# BCA 土曜学校 11月 給食だより

日本食の良さを知ろう！～11月24日は、「日本食の日」です～

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。2014年には「和食」がユネスコ無形文化遺産に指定されました。「和食」は自然の美しさの表現や、人生儀礼との密接な結びつきが世界に誇るべき特徴であり、文化です。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化の再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11月24日が“いい日本食”「和食」の日と制定されたそうです。

## 【和食の4つの特徴】

### 多彩で新鮮な食材と素材の味を生かす調理

海、山、里と表情豊かな自然が広がる国土は多彩な食材が豊富です。



### 自然の美しさを表現

食事において、自然や四季の美しさを表現し、季節感を味わいます。



### 栄養バランスの取れた健康的な食事

「一汁三菜」の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれ、長寿、肥満防止に役立っています。



### 年中行事とのかかわりあい

日本の食文化は年中行事と密接に関わり合いながら生まれ、家族や地域の絆を強めてきました。



## 11月の献立

## おもな食品と体内ではたらき

		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
3	三色ご飯 枝豆 バナナケーキ★ 牛乳★	鶏ひき肉 炒り卵★ 卵★(ケーキ) 牛乳★	ごはん 砂糖 ケーキミックス サラダ油	にんじん しょうが だし しょうゆ 酒 枝豆 バナナ
10	野菜春巻き おいもごはん ミックスサラダ みかんゼリー 牛乳★	牛乳★	春巻きの皮 ごま油 サツマイモ ごはん サラダ油 ゼラチン はちみつ	キャベツ にんじん 玉ねぎ たけのこ えだまめ ヤムイモ ヒカマ ロメインレタス にんじん 紫キャベツ レタス 酢 しお みかん(缶詰)
17	ミートボール甘酢和え★ ごはん ゆでブロッコリー ぶどうメドレー 牛乳★	豚肉 牛肉 卵(ミートボールつなぎ) ★ 牛乳★	パン粉 ケチャップ サラダ油 片栗粉 ごはん	玉ねぎ グリーンペッパー にんじん パイナップル 甘酢 醤油 ブロッコリー 塩 ぶどう
24	<b>休み</b>			

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳（乳製品も含む）