

# きゅうしょく 給食だより

令和6年度 11月号  
播磨町教育委員会

11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」、「和食の日」などがあります。11月は食事ができることに感謝し、よく味わって食べてみてはいかがでしょうか？

11月8日は  
「いい(11)歯(8)の日」



よくかむことは、味わうこと！



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。\*

## 想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養教諭や調理員さん、そして働いてくれるお家の人など多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、残さずに食べるようにしましょう。\*



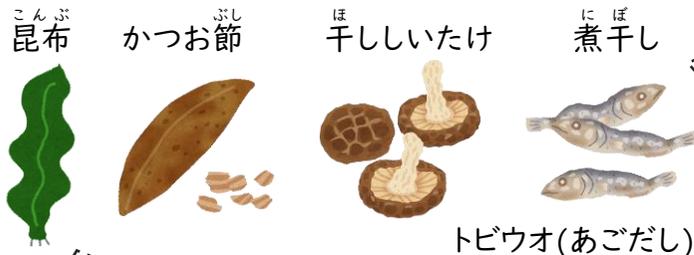
# 11月24日は、「和食の日」です！

11月24日は「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く(いい日本食)」と読む語呂合わせから「和食の日」とされています。播磨町では、全ての学校で給食が実施される“22日”を「和食の日献立」とし、和食についての取り組みを行います。

「和食」は日本で育まれた伝統的な食文化で、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。

和食の味の基本は、「だし」のうま味！

「だし」とは、昆布やかつお節などを水につけたり、煮出したりして、“うま味”を引き出した汁のことです。だしは、和食になくてはならない存在です。昆布やかつお節以外にも、いろいろな「だし」があります。



給食のみそ汁は、煮干しを使っています。

給食のすまし汁は、昆布とかつお節を使っています。



## 黒大豆枝豆の枝外し ～小学4年生 食育の取り組み～

10月23日に、各小学校の4年生が“はさみ”を使って枝豆を枝から外しました。  
枝豆は、翌日に調理室で調理し、給食でおいしくいただきました。



※出典：少年写真新聞社「家庭とつながる！新食育ブック」①子どもの食と健康