

給食だより

11月号



令和3年 11月
郡山市立桑野小学校

冬はもうすぐそこに…

各地で葉が色づき、美しい紅葉の景色が見られるようになりました。

季節も少しずつ、冬に移り行く頃です。今年の11月7日は「立冬」。

「立」の字は「始まる」という意味が込められており、冬の始まりを告げる日とされています。昼と夜の気温差が大きくなるため、体調を崩しやすいこの時期。

これから始まる寒い冬を元気に乗り切るために、しっかり食べて栄養補給をしましょう。



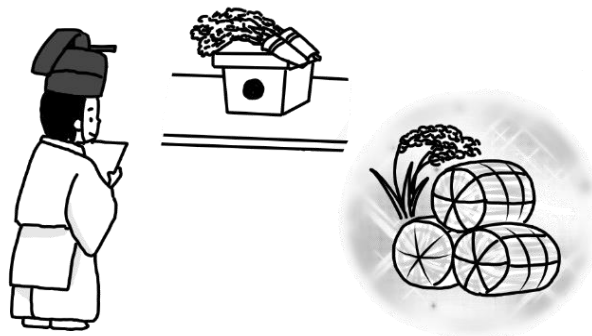
1年に1度の宮中祭祀「新嘗祭」

宮中祭祀とは、天皇皇后両陛下が国民の安寧と繁栄を祈って行われるもの。年間20近くある宮中祭祀の中の1つに「新嘗祭」があります。

名称：新嘗祭（にいなめさい）

日程：毎年11月23日

目的：神様の恵みによるその年の収穫を感謝すること。



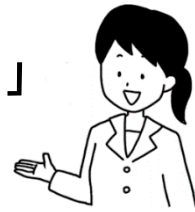
祭祀の内容：

五穀豊穡の収穫祭である新嘗祭。

「新」はその年に収穫された穀物、「嘗」はごちそうの意味があります。天照大御神という日本の最高の神をはじめとする、すべての神々に、その年に収穫された稲穂である初穂をお供えします。

天皇皇后両陛下も初穂を召し上がり、神様の恵みに感謝をします。

11月24日は「和食の日」



11月24日は「いい（11）にほん（24）しょく」と読んで、「和食の日」です。これは、日本人が昔から食べてきた伝統的な食文化を見直し、次世代に向けて和食文化を守ること、受け継いでいくことの大切さを考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定しました。

「和食」の4つの特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



健康的な食生活を支える栄養バランス



自然の美しさや季節のうつろいの表現



正月などの年中行事との密接な関わり



「和食」に欠かせないもの

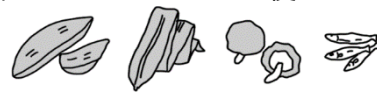
調味料

米や大豆を発酵させて作る、しょうゆやみそ、みりんなどは日本の伝統的な調味料です。地域によっても、使うしょうゆやみその種類が違うものもおもしろいですね。



だしのうま味

「うま味」を発見したのは日本人。和食に欠かせないだしには、うま味がたっぷりつまっています。だしをとるためには、かつお節や昆布、にぼしなどがよく使われます。



伝統的な食材

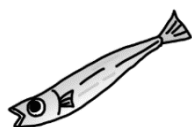
豆、ごま、わかめなどの海藻、野菜、しいたけなどのきのこ、いもなど、日本人の食事に昔から使われてきた食材たち。頭文字をとって、「まごわやさしい」の食材とされています。



11月の食育クイズ

Q1 秋が旬の「ししゃも」。漢字でどのように書く？

- ① 糸葉魚
- ② 柳葉魚
- ③ 細葉魚



Q2 「柿が色づくとき医者が青くなる」という言葉がありますが、特にどの栄養素が多く含まれるでしょうか？

- ① ビタミンC
- ② 食物繊維
- ③ カルシウム



クイズの答え：②
クイズの答え：②
（りやあ）ます。
たところ、柳の葉が落ちてししやもになったことからきてい
大昔、サナがとれず困ったときにアヌの人々が神々に祈っ

クイズの答え：①
クイズの答え：①
風邪を予防したり、肌の調子を整えたりするビタミンCが豊富で、
柿1個で1日分のビタミンCをとることができるそうです。