



# 給食だより



# 11月



令和6年11月号  
群馬県立館林特別支援学校

秋が深まり、日が暮れるのもずいぶん早くなりました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。毎日のうがい・手洗い・部屋の換気などをまめにを行い、3食のバランスのとれた食事をこころがけましょう。

## 感謝の気持ちをもって食べましょう

11月23日は勤労感謝の日です。毎日、私たちが食事をするためには、多くの人たちの働きや協力があります。食べものを作ってくれる人や食べることができることに感謝しましょう。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



**いただきます**  
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

**ごちそうさま**  
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。



11 和食文化を伝えよう



## 11月24日は、「和食の日」

### 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－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、自に見える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。

### 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 

### 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。



## 11月29日は、「ぐんま・すき焼きの日」

群馬県は、2014年に「すき焼き応援県」を宣言しました。群馬県には牛や豚など上質な肉、生産量日本一のこんにゃくがあります。そして、下仁田ねぎや、しいたけ、しゅんぎく、はくさいなどおいしい野菜があるので、すき焼きの具在すべてがそろった「すき焼き自給率100%」の県です。

給食では、11月28日に、「すき焼きふうに」が登場します。お楽しみに♪

