

センターだより



食文化について知ろう



和食は、日本の自然や歴史から生まれ、日本人が昔から受け継いできた食の文化です。2013年には、「日本人の伝統的な食文化」としてユネスコの無形文化遺産に登録されました。「自然を尊重する」という精神に基づいた日本人の食習慣は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、世界からも注目されています。みなさんも和食の魅力について、考えてみましょう。



～和食の4つの特徴～



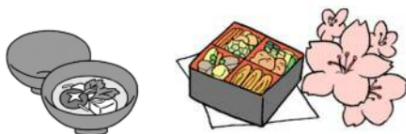
多様で新鮮な食材と持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と各地域に根ざした多彩な食材が用いられます。素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理器具が発達してきました。



自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも大きな特徴です。旬の食材や季節の花・葉を使い、器にも気を配って、季節そのものを楽しむことができます。



健康的な食生活を支える栄養バランス

ご飯を主食とした「一汁三菜」を基本に、「うま味」を生かすことで、理想的な栄養バランスに近づきます。動物性油脂の少ない食生活が、日本人の長寿や肥満防止に役立ってきました。



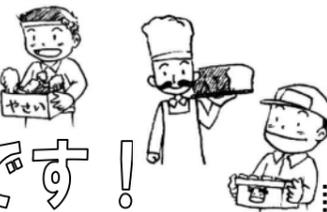
年中行事との関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなに分け合い、食事の時間を共有することで、家族や地域との絆を強めてきました。



1月24日から30日は

「全国学校給食週間」です！



みなさんが毎日食べている給食は、1889年に山形県鶴岡市で始まり、全国へ広がっていきました。その後、太平洋戦争の影響によって一時中断していましたが、再開された12月24日を学校給食感謝の日とし、冬季休業と重ならない1月24日から30日を全国学校給食週間と決めました。

この1週間を通して、食べることの大切さを理解し、食べ物や給食に関わる人々の思いや苦勞に感謝していただきます。

【お願い】

みんなが気持ちよく使うために、給食の食器などは大切に扱いましょう。

【中学生用】

令和7年1月号

川口市立学校給食センター

メニューコンクール 最優秀賞献立

川口市内の中学校の中から6校に協力をお願いし、給食の献立を1食分作成してもらいました。

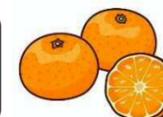
その結果、各校で最も優秀だった献立を、12月から2月の間、月に2献立提供します。1月は次の2つの献立が登場します。



21日(火) 安行中学校

テーマ: 風邪予防元気たくさん給食

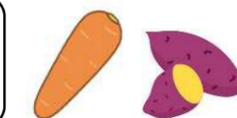
ごはん 牛乳 けんちん汁
ハンバーグ ポテトサラダ みかんゼリー



28日(火) 神根中学校

テーマ: 寒さに活力を!! 冬健康給食!!

わかめごはん 牛乳 さつまいもみそ汁
いわしのかぼやき 生姜入り野菜いため



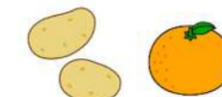
今年度のテーマ:「丈夫な体をつくろう！」

今月は**免疫力アップ**をテーマにした献立が登場します!



21日(火)

ごはん 牛乳 けんちん汁
ハンバーグ ポテトサラダ みかんゼリー



3学期の給食テーマと、安行中学校の生徒が考えてくれ、見事最優秀献立に選ばれた献立のテーマがぴったりと合っていてとても素晴らしかったので紹介します。

「けんちん汁」には旬の根菜をたっぷり使っています。根菜類にはビタミンやミネラル、食物せんいが豊富に含まれており、かぜ予防や免疫力アップに効果があるといわれています。

「ポテトサラダ」に使われている「じゃがいも」には、免疫力を高めるビタミンCが、りんごのおよそ5倍も多く含まれています。ビタミンCは茹でると水に流れ出てしまうので、給食ではじゃがいもを蒸してサラダにしています。

デザートの「みかんゼリー」もビタミンCが豊富に含まれています。また、冬に旬をむかえる果物はビタミンやミネラルが豊富なので、おいしい時期に食べるだけでかぜ予防に繋がります。

安行中学校生徒の最優秀献立を食べて、しっかりとかぜ予防をしましょう。