



# こめっこ

～ 学校給食だより～



秋も深まり、大山の紅葉も見ごろを迎える季節になりました。朝晩の気温が低くなり、日に日に寒さが増して体調管理が難しくなる時期でもあります。適度な運動やバランスの良い食事と休養をとり、規則正しい生活を心がけて、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

## 大切にしよう！日本の食文化

### 11月24日は和食の日

#### 「和食」の心を知ろう！

##### 素材そのものの味を活かす

- ・風土に合わせて育まれてきた多彩で新鮮な食材。
- ・食材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理器具の発達。

##### 栄養バランスの優れた健康的な食事

- ・ご飯を主食とした「一汁三菜」の食事。
- ・「だし」と「うま味」を活かした薄味の味付け。

##### 自然の美しさや季節の移ろいの表現

- ・自然の美しさや四季の移り変わりを食事で表現。
- ・旬の材料や季節の花をあしらうなど、調度品や器にも気を配り季節感を楽しむ。

##### 年中行事との関わり

- ・行事と密接に関わった食文化の伝承。
- ・自然の恵みをみんなで分け合い、一緒に食事をする事による家族や地域とのきずな。



いただきます

ごちそうさま



### 食品ロスについて考えよう



日本には「もったいない」という言葉があります。自然や物に対して尊敬と感謝を忘れず、大切に扱って無駄にしないという、日本独特の概念を表す言葉です。現在、まだ食べられる食品を廃棄する「食品ロス（フードロス）」が世界の多くの国々で問題となっており、日本でも大きな課題となっています。無駄な買いだめをしない、消費期限の早いものから使う、食べきれぬ量だけ作るなど、家庭でもできることから少しずつ取り組んで、「もったいない」食品ロスを減らしていきましょう。



### ホットライン給食



日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPでご覧になれます。



たくさんのご応募  
ありがとうございました



小学校4年生から中学校3年生までの児童生徒のみなさんを対象に「こめっこ献立～ふるさとの食べ物を使った料理～」を募集したところ、1070点の応募がありました。この中からいくつかの料理を選び、全国学校給食週間のある1月の献立に取り入れる予定にしています。この機会に、子どもたちが給食やふるさとへの理解と関心を高めてくれることを願っています。

どんな料理が登場するか、楽しみにしててください。

