

11月24日は和食の日！

1 (い) 1 (い) 2 (にほん) 4 (しよく) の語呂がよく、収穫を感謝する年中行事に近い
11月24日に、伝統的な食文化を守り、和食の大切さを考える日として制定されました。

～お米ができるまで～

お米は、種まきから収穫まで半年以上かけて大切に育てられています。種を選び丈夫な苗
を作る、土を耕す、成長に合わせて田んぼの水を調整する、肥料を与えるなど、おいしいお
米ができるまで、多くの手間がかかります。

今年も新米の季節がやってきました。米作りについて知り、感謝の気持ちで新米を味わい
ましょう。



今日の給食紹介

【ごはん：魚沼産コシヒカリ】

新潟県魚沼市は、6年生が移動教室で訪れ、魚沼の米を使った飯ごう
炊さんなど、さまざまな体験をしている地域です。今回の給食では、
魚沼市でこの秋とれたお米を味わいます。

魚沼産コシヒカリ：ブランド米として有名です。香り・ねばり・つやがある、おいしいお米です。

【秋鮭わかめみそ焼き】

鮭の上に、コクのあるわかめみそをのせて焼きます。

秋鮭：鮭は、川で生まれたあと海に下り、数年間を北の海で過ごします。成長した鮭は、秋になる
と、産卵のためにふるさとの川を目指します。この、産卵前の鮭を日本近海でつかまえたもの
のが「秋鮭」です。体に栄養を蓄えているため、とてもおいしくなります。

【かぼちゃの利久煮】

「茶の湯」で有名な千利休がごまを好んだことから、日本料理では、
ごまを使った料理に「利久」という名前が付けられることがあります。

かぼちゃ：「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われるように、ビタミンが豊富です。

収穫は夏ですが、涼しいところで1～2ヶ月保存すると、甘みが増します。

- ＝ 献立 ＝
- ごはん (魚沼産コシヒカリ)
 - 秋鮭わかめみそ焼き
 - かぼちゃの利久煮
 - 卵の花汁 ○お茶

