

いただきますいむ

あき みかく やまがたけんさん しょうないかき
秋の味覚 山形県産 庄内柿



なよろし しまいとし やまがたけんつるおかしふじしまちいき とくさんひん
名寄市の姉妹都市である、山形県鶴岡市藤島地域の特産品
の一つに庄内柿があります。庄内柿はビタミンCが豊富
であり、栄養価が高く、庄内柿1個を食べれば1日のビタミ
ンC摂取量をほぼ満たせるといわれています。さらに、カ
ロテンもたくさん含まれているので、ウイルスや細菌と闘
う力を高めてくれます。7日の給食に登場する柿を食べ
て、ウイルスや細菌に負けない力をつけましょう！



がつ にち わしょく ひ
11月24日は和食の日

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が「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し

ます。「無形文化遺産」とは、伝統工芸技術など形のない文化のことです。和食も「自然を大切にしてきた日本人の食習慣」が文化として登録されました。

わしょく きほん
★和食の基本「だし」

だしは、お吸い物やみそ汁、煮物などの和食のベースになります。給食では、みそ汁に煮干し、すまし汁にかつおぶしとこんぶを使っています。

①多様な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

こんぶ 	煮干し 	かつおぶし 	干しいたけ
---------	---------	-----------	-----------

わしょく クイズ 和食クイズに挑戦してみましよう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

ごはんが右でみそ汁が左 : 正解

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

(さしす) せ : 正解