

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に

裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。

家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群 体内ではたらく 赤の食品 血や肉、骨をつくる 黄の食品 働き方や体温となる 緑の食品 体の調子をどとのえる

学校給食の栄養基準量 小学校 C=カロリー 650 P=タンパク質 21.1~32.5 F=脂質 14.4~21.7

給食だより11月

食べて知ろう♪日本と世界の食文化

11月24日は、「和食の日」で、日本の食文化を知ろうという日です。那覇小学校では、21日から25日まで、日本の食文化と一緒に世界の食文化も知ってもらうために、日本のほかに大韓民国(韓国)、ドイツ、ネパールの料理を提供することにしました。実際に食べて食文化の違いを体感しましょう。

11/21(月) 大韓民国



日本のお隣の国、通称「韓国」です。韓国の代表的なつげもの「キムチ」は、寒い冬の

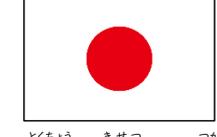
11/22(火) ドイツ



ドイツは海や山、川など自然豊かな国で、国土は日本とほぼ同じ大きさです。冬の寒さ

の乗り切りのための大切な食材です。昔から「薬食同源(栄養に優れた料理は薬と同じ)」の考え方が大切にされていて、野菜や香辛料を上手に使った料理が多くあります。

11/24(木) 日本



日本の食文化「和食」が2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食

の特徴は、季節ごとに使う食材に変化をつけ、出汁を活かした料理が多いことです。また、北海道から沖縄まで地域ごとの郷土料理があるのも魅力の一つです。

11/25(金) ネパール

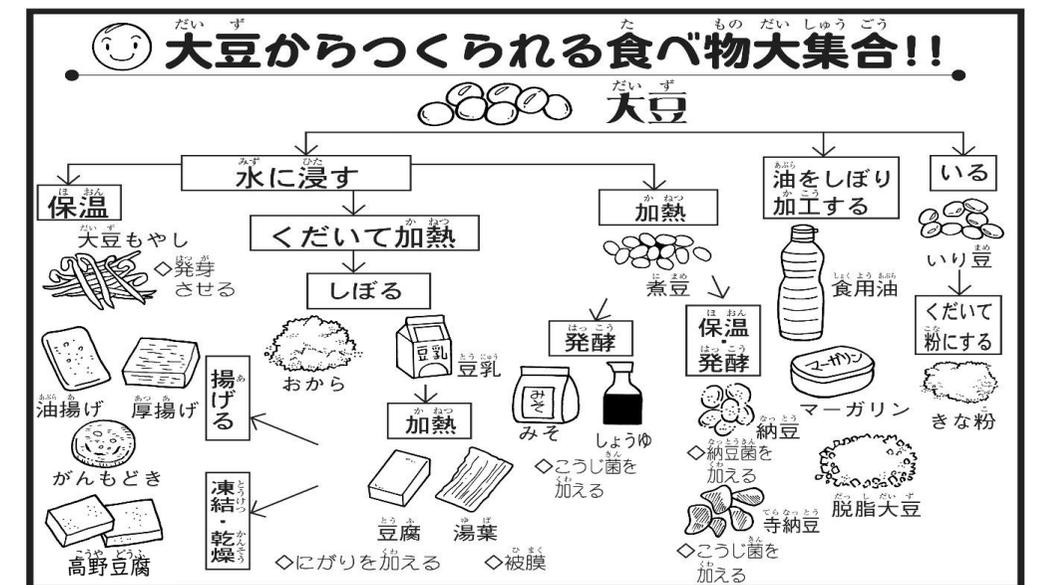


ネパールは、中国とインドに挟まれた、北海道2つ分の小さな国です。世界1高い山、

エベレストがあるヒマラヤ山脈がある国としても有名です。食文化は、近隣の国であるインドや中国の影響を受け、スパイスを使った料理が多いのが特徴です。

給食から見つけてみよう! 「すがたをかえた大豆」 3年生

3年生の国語の説明文「すがたをかえる大豆」では、大豆が様々な加工をして利用されていることが題材になっています。そこで、今月の給食では大豆や大豆の加工食品を活用したメニューを多く取り入れています。下の図を見ながら「すがたをかえた大豆」を探してみてくださいね。



Main menu table with columns for days of the week (e.g., 1(火), 2(水), 3(木), 4(金)) and rows for different grade levels (e.g., こんだて, あかき, みどり). It lists specific food items and their nutritional values.

給食目標 感謝の気持ちをもって食事をしよう 栄養目標 ちから ねつ カや熱のもとになる食品についてしよう

