



# 11月給食だより



令和3年 三重県立盲学校

秋も深まり、朝夕めっきり冷え込む日が多くなりました。風邪などひかないように衣類で体温調整し、手洗いやうがいをこまめにしましょう。また、秋の実りをバランスよく取り入れた食事で、寒さに負けない体づくりに励みましょう。

## 11月24日は「和食の日」

11月24日は「和食の日」です。「和食」は、自然の恵みを生かす日本食の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。私たちの大切な食文化を未来にも伝えていきましょう。

おかずはご飯と汁ものの奥（12時の方向）に置きます。



汁ものは右側に置きます。牛乳も液体なので、同じく右側にまとめて置くのがよいとされます。

ご飯は左側に置きます。茶碗が持ちやすく、また大切なものを左側に置く日本古来の考え方によるものとされます。

※三重盲では、汁ものは12時の方向、おかずはごはんの横に置いていますが、一般的には説明の通り配膳します。

はしの先はご飯の方向、左側に向けます。手前の真ん中にそろえて置きましょう。

### 「和食」の4つの特徴

- ① 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいを表現
- ④ 正月など年中行事との深いかわり



いいにほんしょく  
11月24日は  
「和食の日」



## 今月の目標 感謝して食べよう！

11月23日は勤労感謝の日

みなさんが毎日食べている食事には、たくさんの方が関わってくれています。お米や野菜を作る農家の人、漁業や畜産の人、食材を運ぶ業者の人、おいしく食べられるように調理してくれる家の人や調理員さん…などです。まわりに対する思いやりの心を大切に、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

「いただきます」「ごちそうさまでした」は、感謝の気持ちを表わす大切なあいさつです。



いい歯の

## 「かむ」力をつけよう！



11月8日は「いい歯の日」です。いつまでもおいしく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保つことは大切です。よくかんで食べる習慣をつけましょう。給食では8日(月)にかみごたえのある食材を使った「かみかみメニュー」として、『大豆の菜めし、ごぼうのかき揚げ、切干大根のあえもの』が登場します。



2学期から盲学校のホームページに給食の写真を掲載しています。トップページにある「三重盲ブログ」をクリック、カテゴリー内にある『給食』をクリックすると、2学期からの写真を見ることができます！



← 10月の  
「伊勢志摩メニュー」