



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。夜は早めに休み、ぐっすりと寝て、疲労回復に努め、朝はゆとりを持って起き、バランスの取れた朝食がしっかり食べられるようにリズムをつくりましょう。

旬の果物を 味わいましょう!



収穫の秋を迎え、たくさんの旬の果物が店頭を賑わせています。現在は、季節を問わず1年中食べられる物が増えていますが、果物は旬の時季にしか出回らないものが多く、季節感を味わうことができるのも魅力です。また、ビタミン、ミネラル、食物繊維のほか、ポリフェノールやカロテノイドといった機能性成分が含まれているものが多く、生活習慣病予防に役立つ健康的な食べ物です。それぞれ、見た目や味わいが異なるさまざまな品種がありますので、いろいろと食べ比べてみるのも楽しいですね。

★「毎日くだもの200グラム推進全国協議会」では、可食部（皮や種を除いた部分）で1日当たり200グラムの果物を食べることを勧めています。

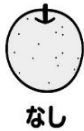
秋に美味しい果物



ぶどう



かき



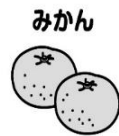
なし



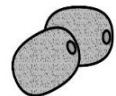
いししく



りんご



みかん



キウイフルーツ
(国産)

給食だより

地場産物を食べましょう

おいしいものがたくさんとれる実りの秋に、身近な地域でとれる食材を探してみませんか？



地域でとれたものを地域で消費することを「地産地消」といいます。地場産野菜を食べることのよさは、生産者の顔が見えることで安心・安全なことや輸送時間が短くて新鮮なこと、環境によいことなどがあげられます。地域の生産者の方が大切に育てたものを感謝して食べましょう。

～富山の郷土料理～

「いとこ煮」

報恩講（親鸞聖人の命日）の際や、収穫祭などに食べられる料理です。小豆と一緒に

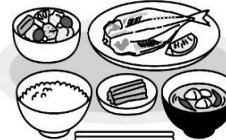


秋冬野菜を煮込んで、醤油や味噌で味付けをした郷土料理です。

「いとこ煮」の名前の由来は、硬い食材から順々に「追々と煮る」ことから、オイ（甥）オイ（甥）と通じるためだからという理由や、畑で採れた根菜類ばかりを煮ることから、近親関係の従兄弟どおしのような材料を使っているからと言われています。

11月24日「和食の日」

(一般社団法人和食文化国民会議制定)



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食：日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする“自然の尊重”という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の4つが挙げられています。