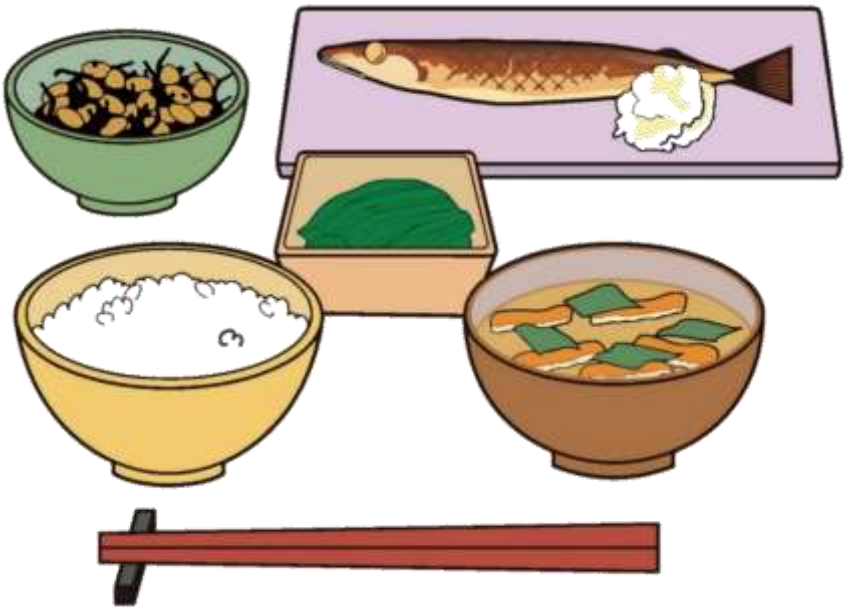
11月 きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター

和食

11月24日は、
「1 1・2 4」で「和食の日」！



特徴 1

新鮮な食材を使い、その食材の味を生かして調理している。（きれいで豊富な水を生かしたお浸しや豆腐、だしのうま味を生かした汁物など）



特徴 2

主食（ごはん）、汁物、おかずを組み合わせていて、たくさんの種類の食材を食べることができる。また、だしのうま味や発酵食品をとり入れているため、健康的な食生活につながる。





特徴 3

自然の美しさや季節を表している。（季節の名前をとり入れた料理、季節の花や葉を飾り、季節に合った器を使うなど）



特徴 4

季節ごとの行事に合わせた、行事食がある。（お節料理、お雑煮、七夕ほうとう、かぼちゃ団子など）



給食も和食の文化を大事に考え、旬の食材や行事食をとり入れています。給食の「和食」にも注目してみましょう。

