

# 11月 給食だより

令和5年11月号  
青梅市立学校給食センター



うめミルクちゃん



ウメモー

## リクエストメニュー

今年から、小学校3年生のみなさんに、給食で食べたい「リクエストメニュー」を募集することになりました。

今回みなさんが選んでくれた中で、一番多かったものは…

おかず部門：鶏肉の唐揚げ  
デザート部門：フルーツポンチ



でした。

11月の献立にあります。お楽しみに！



「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てから、今年（2023年）で10周年を迎えます。

日本の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた「一汁三菜」とよばれる献立は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよくとることができます。その他、和食の特徴として日本各地にある様々な食材を活かした調理法や調理道具があること、自然の美しさを食事の場で表現すること、年中行事との関わりが

深く暮らしに結びついているなどがあげられます。

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、わたしたちが昔から受け継いできた食文化です。近年、生活習慣などの変化により、この失われつつある和食文化について、その価値を見直し、伝えていく必要があります。

給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えていきます。



## 今月の注目！米粉パン



よく味わって食べよう

米粉はお米を粉にしたものです。日本では奈良時代からせんべいや和菓子に使われてきました。

最近ではより細かく粉にする技術が進化し、パンやケーキ、麺類などにも米粉が使われるようになりました。日本のお米の消費量は、昭和40年頃には一人当たり年間120kgのお米を食べていましたが、現在では一人当たり年間60kgまで減っています。そこでお米をもっと食べてもらおうと、米粉の普及に国も力を入れています。米粉を使ったパンは、もちもちとした食感があります。ぜひ味わってみてください。

食物アレルギーのある方へ：今回、使用する米粉パンは、小麦たんぱくを含んでいます。



米粉パンに関するさらなる情報はこちらへ

