

11月の給食だより

こやまだいこうとうがっこう
 小山台高等学校
 定時制

03-3714-8155

11月になり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。11月24日（金）には球技大会があります。いきなり運動するとけがの原因にもつながるので、体育の授業だけでなく、普段からウォーキングやストレッチなどの運動を行うよう心がけましょう。

また、11月15日（水）には全校給食を予定しています！普段給食を食べていない人も申し込めるので、ぜひ楽しみにしてください！



ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化登録から10年



2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスが



よく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、本校でも和食を提供します。和食の良さをぜひ味わってください！

お米のおはなし

新米の美味しい季節になりました。現在は北海道から沖縄県まで全国各地でお米が作られており、さまざまな品種が誕生しています。

<h3>お米の種類と成分</h3> <p>ご飯として食べる「うるち米」と、もちにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘り強いのは、デンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれています。</p> 	<h3>収穫に感謝する「新嘗祭」</h3> <p>11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穣に感謝するお祭りで、「日本書紀」にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。</p> 
--	---

