

令和7年

寒川学校給食センター

毎月19日食育の日

11

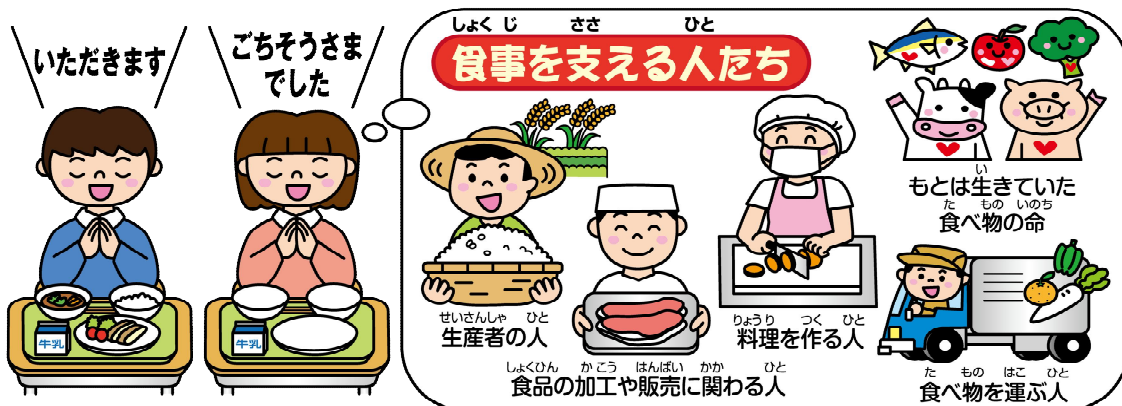
月給食だより



今日の献立はこちらから

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきていることを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



★揚げパン★

こんだて
しょうかい
紹介



今月はみなさんに人気の揚げパンが、中学校は11月7日、小学校は11月21日にします。小中学校全体の4200個の揚げパンを作ると、間に合わないで、別々の日に出すことにしています。グラニュー糖とシナモンをまぶした揚げパンを味わってください。

★新メニュー 大豆ごはん★

5日は新メニューの「大豆ごはん」です。大豆だけではなく、鶏肉や野菜も入った具をまぜる「五目まぜごはん」です。



★秋のクリームスープ★

だんだん涼しくなってきた、クリーム系のスープが食べたい時期です。ねぎ・玉ねぎ・マッシュルームなどを煮込んでからミキサーにかけたり、ホワイトルーを手作りしたり、心を込めて作ります。ちょっとおしゃれなレストランをイメージしました。

今月使用予定の寒川産食材

さつまいも さといも こまつな チンゲンサイ 生しいたけ
ほうれんそう キャベツ だいこん ねぎ はくさい 小麦粉 米

★手作りスイートポテト★

秋の味覚のひとつのさつまいもを使って、給食センターで手作りするデザートです。ひとつずつカップに入れて、スチームコンベクションオープンでしっとりと焼き上げます。6日を楽しみにしてください。

★生りんご入りフルーツミックス★

缶詰ではなく、フレッシュなりんごを入れてフルーツミックスを作ります。給食センターで電解水で洗ってから切ります。



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいますかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。



一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

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
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

「和食」に欠かせないもの

米

ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし

昆布やかつお節、煮干し、ほしほいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ

お箸を正しく使いましょう

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう