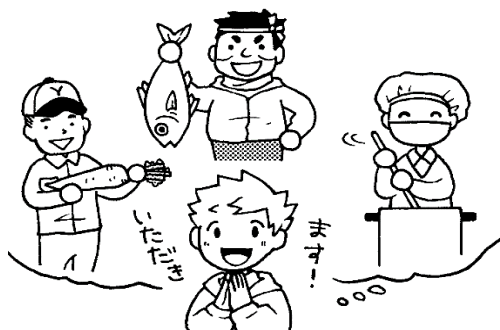


# 11月給食だより

広陵町・香芝市共同  
中学校給食センター  
スマイル  
2023年11月号

秋が深まり、冷たい風が冬の訪れを感じさせます。体調を整えるためにも、「しっかりよく噛んで食べる」「食べる時間を決める」など、規則正しい食生活を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

## 11月23日は勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。「新嘗祭」ともいわれ、米や農作物など、その年の収穫を感謝する日です。学校給食は、たくさんの人や命に支えられています。食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。普段何気なく食事をしてしまいがちですが、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

## 心を込めて「いただきます」と「ごちそうさま」



食べ物を食べるということは、動植物の命をいただくことにもつながります。その食べ物をいただくことや、料理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れないようにしましょう。

### 通信欄

- 食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。
- 広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルゲン情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。

令和5年度の食育の日は「地産地消」をテーマに実施します。

今月の食育の日の献立は11月17日（金）です。

～食育の日のメニュー紹介～

- ごはん…奈良県産の「ヒノヒカリ」を使用しています。
- 揚げ鶏の柿ソースがけ…柿ソースに奈良県産の「柿ピューレ」と「米粉」を使用しています。
- 大和まな入りつくね汁…奈良県内で加工された「大和まな入りつくね」、「豆腐」に加え、奈良県産の「白菜」、「大根」、「青ねぎ」を使用しています。
- 小松菜のおかか和え…奈良県産の「小松菜」を使用しています。

## 奈良県にまつわる食材を使用した

### スペシャルメニューが献立に登場します!!

- ・「大和まなの担々麺風」 <11月13日（月）>
- ・「かしわのすき焼き煮」 <11月14日（火）>

成長期の中学生の皆さんのために、畿央大学健康科学部健康栄養学科の4回生の学生さんが栄養たっぷりのメニューを考案してくださいました。美味しくいただきます！

11月24日はいい（11）にほん（2）しょく（4）の日です！

日本の食事は一汁三菜が基本です。各地域の多様な食材を用いて、季節や行事とも深くかかわっています。11月24日には和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

### 奈良県産食材（11月使用分）

米 パン 豚肉 青ねぎ 小松菜 大根 白菜 キャベツ 大和まなぶなしめじ まいたけ こんにゃく 柿ピューレ 黒豆コロッケ 大和まな入りつくね 米粉 塩麴 大和茶 豆腐（奈良県産）

