

11月給食たより



香芝市

おうちの人と読みましょう

あき ふか きおん ひく じょうぶ からだ げんき てあら
 秋も深まり、気温が低くなってきました。丈夫な体をつくり元気にすくすため、手洗いうが
 いをしっかりと、バランスのよい食事を心がけましょう。

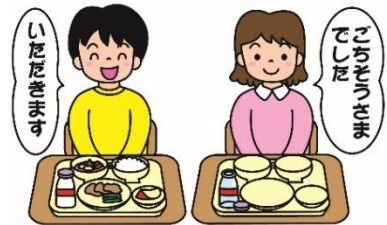


がつかわしょくひ 11月24日は和食の日

ねん がつ わしょく にほんじん でんとうてき しょくぶんか わけいぶんか いさん とうろく
 2013年12月に「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
 れました。「和食」とは料理だけでなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切にする」という
 にほんじん ほくく でんとうてき しょくぶんか い
 日本人のこころが育んだ伝統的な食文化のことを言います。

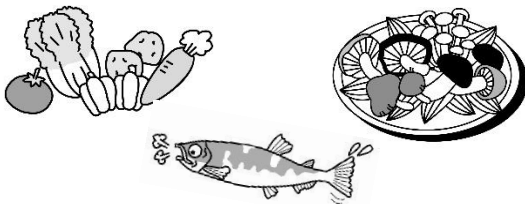
わしょく まも つた にほん でんとうてき しょくぶんか
 「和食」は守り伝えていきたい日本の伝統的な食文化です。

かしばし こ せいちやう けんこう ねが
 香芝市では、子どもたちの成長や健康を願い、「いろいろな
 しょくざい た わしょく ぶんか たいせつ
 食材を食べてほしい」、「和食の文化を大切にしてほしい」とい
 おも わしょく ちゆうしん きゆうしょく こんだて かんが
 う思いから、和食を中心とした給食の献立を考えています。



わしょくぶんか とくちやう 和食文化の4つの特徴

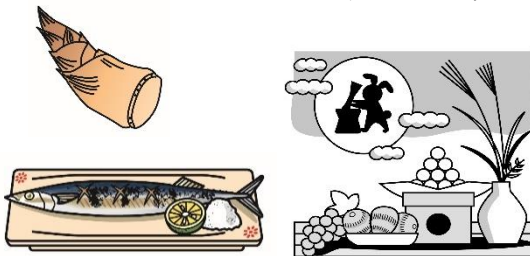
しんせん しょくざい あじ ちえ
 新鮮な食材と、その味わいをいかす知恵



えいよう けんこうてき しょくせいかつ
 栄養バランスがよく、健康的な食生活



しき しぜん うつく ひやうげん
 四季のうつろいや自然の美しさを表現



ねんちゆうぎやう じ ふか
 年中行事との深いかわり



いろいろな「だし」

みず ゆ つか しょくざい み
水やお湯を使って食材のうま味をとったものが「だし」になります。



こんぶ



かつおぶし



にぼし



やきあご(とびうお)



ほししいたけ



ほしえび

いちじゅうさんさい 一汁三菜

しゅよくである「ごはん」、「だし」のうま味をい
かした汁物と、3つの「菜(おかず)」を組み合
わせた献立です。



えすでいーじーず しよく

S D Gsと食 ~わたしたちにできること~



きゅうしよく しよくひん ~給食でも食品ロスゼロをめざそう~

でんき もガスもなく物が不足していた江戸時代は、限られた資源を最大限に活用
していました。木くずや、ボロボロになるまで使った服(着物)は燃料として使い、燃やしたと
きに灰や排泄物を肥料として農作物を栽培していたそうです。



このように物を再利用していく循環型社会が実現していたため、
江戸のまちにはほとんどゴミが落ちていなかったそうです。現代の
わたしたちも、物を大切にしていきたいですね。



毎月19日は 食育の日



こんげつ 今月は あおもりけん きょうどりょうり
青森県の郷土料理 です



がつ にち すい きゅうしよく
11月22日(水)の給食

- ・むぎごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・いわしのしょうがに
- ・あおむりのねりこみ
- ・せんべいじる
- ・一口ゼリー(すりりんご)

「ねりこみ」は、精進料理で、野菜の煮物にとろみをつけて、練りこむよ
うにしてつくることからこの名前がつけられました。

「せんべい汁」は、肉やきのこ、野菜などで出汁を取った汁の中に、保
存のきく南部せんべいを割りいれて、煮込んで食べる郷土料理です。南
部せんべいの中でも、専用に焼き上げた「かやきせんべい」を使います。
煮込んでも溶けにくく、モチモチとした食感があります。

《奈良県で収穫されたものや加工品》

こめ、パン、穀物酢、大豆コロッケ、なめこ、鶏卵、はちみつ、はちみつ
大豆、柿ピューレ、ほうれん草、ソテーオニオン、やまとまな、豆腐、
大根、くず粉、ポークメンチカツ、つきこんにやく、ならづけ、金ごま、
かまぼこ、青ねぎ、柿、白みそ、そうめん、黒もち米、卵焼き

《香芝市で収穫されたものや加工品》

こめこ 米粉、まいたけ、さつまいも、水菜、ミニ白菜、春菊、みそ、
だいこん 大根

香芝市学校給食用食材の産地と原材料・アレルギー情報を、教育委員会のホームページに掲載しています。