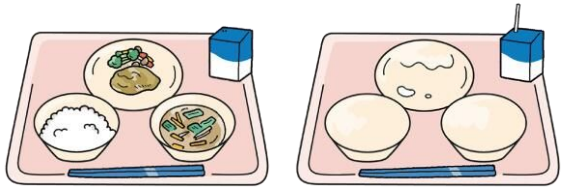
11月給食だより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
２０２６年１１月号

１１月は勤労感謝の日があります。食事ができるのは「食」が多くの人の活動によって支えられているからです。食事の際は、感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

食事のあいさつをしましょう

＼いただきます／　＼ごちそうさま／



日本では、食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして、残さず食べましょう。

地場産物を食べよう！

地域で生産された食材をその地域で消費することを「地産地消」といいます。生産者の顔が見えるので、安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担を減らせます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。



奈良県産食材（１１月使用分）

米　米粉　米粉マカロニ(星)　パン　青ねぎ　なす　きゅうり　小松菜　ロメインレタス
さといも　まいたけ　こんにゃく　厚焼き卵　ブルーベリージャム　大和まな(漬物)
ソテーオニオン　奈良県産みかんダイスゼリー　柿　梅ペースト　吉野葛入りうどん
奈良県産里芋コロッケ　かぼちゃと大和ポークひき肉フライ　そうめん　酒かす
※一部：大根　白菜　豆腐　大豆水煮　キャベツ　ぶなしめじ

１１月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関わっています。この日は、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。



奈良の柿



奈良県は柿の収穫量が全国２位と柿の生産地として有名です。

奈良県の盆地や山間部は昼夜の寒暖差が大きいことに加え、日当たりのよい水はけのよい斜面が柿の栽培に適していました。

柿は９月頃からハウス栽培された「刀根早生（とねわせ）」に始まり、御所柿（ごしょがき）や富有柿（ふゆうがき）と品種を変えて１２月まで楽しめます。今月の給食に出てくる柿の品種は奈良県五條市西吉野で作られた「富有柿（ふゆうがき）」です。富有柿の出荷量は全国１位で奈良県を代表する柿の一つです。奈良県の土地を活かして作られてきた柿を楽しみにしてください。

令和８年度の食育の日は「**日本全国味めぐり**」をテーマに実施します。

今月の食育の日の献立は１１月１日「山形県の料理」



山形県は東北地方にある県で、県庁所在地はかつて城下町として栄えた山形市です。

山形県の代表的な郷土料理に「芋煮」があります。芋煮の歴史は江戸時代中期の最上川舟運（もがみがわしゅううん）に由来するといわれています。船頭たちが荷物の受け渡しの退屈しのぎに、船に積んでいた棒鱈（ぼうだら）などと一緒に里芋を煮込んだ鍋を囲んだのが始まりとされています。秋になると家族や友人、職場の人々と河原に集まり、大きな鍋を囲む「芋煮会」が盛んに行われます。

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。