

11月給食だより

香芝市
おうちの人と読みましょう。

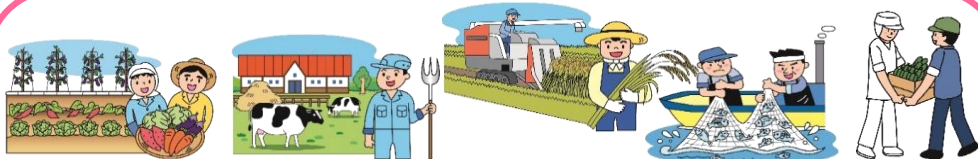


あき 秋が深まり、肌寒い季節となりました。2学期も後半にさしかかり疲れが出やすい時期です。冬の訪れに備えて、さまざまな食材をバランスよく食べ、寒さに負けない体づくりをしましょう。

感謝して食べましょう



11月23日は「勤労感謝の日」です。人々の働きを尊重し、生産をお祝いし、お互いに感謝し合う日です。食事が届くまでにはどんな人々が関わっているか、給食を例に考えてみましょう。



生産者の方や給食の食材を運ぶお店の方たち



こんだて 献立を考えている
栄養教諭と
市の栄養士



給食を作っている調理員さんたち



まいにち 毎日 検食をする
こうちようせんせい
校長先生



食べものになった動物や植物の命



みなさんの成長を
見守る人たち

食べものを大切に、食べ切ることが感謝の気持ちにつながります。捨てるものが少なくなるようにお家で、学校でも自分の食事の仕方を見直してみよう。

11月24日は「和食の日」



1(い)1(い)2(にほん)4(しよく)

日本では昔から、米(ごはん)を主食として食べてきました。ごはんとおかず、みそしるを組み合わせる食事は、日本の伝統的な食事の形です。一汁三菜を基本としたこのような食事を「和食」といいます。

給食の「和食」

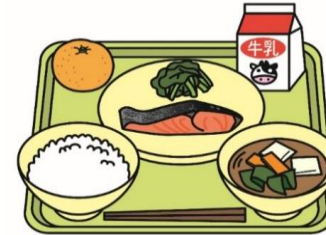
旬の食材を使った料理

四季折々の食材がたっぷりです。

主食は「米」

日本の伝統的な主食です。

健康的な栄養バランス



だしをきかせた料理

昆布やかつおぶしなどからとった「だし」のうま味を生かします。



和食の日は、日本の伝統的な食文化の大切さを見直し、保護、継承していくために制定されました。

毎月19日は食育の日

今年度は 日本全国 食育の日 がテーマです
今月は 香芝市の食材を使った料理 です

ほかにも、16~20日は
ならの食材がたっぷり!



★かしば香るみそを使用した献立

- ・16日 あきやさいのみそ汁
- ・19日 かしば香るみそのみそ汁

★香芝市産大和まいたけを使用した献立

- ・20日 香芝まいたけの塩こうじ汁

★かしば香るみそ

香芝市で栽培された大豆と米を100パーセント使って作られたみそです。熟成させているため、味わい深く色が濃いのが特徴です。



★香芝市産「大和まいたけ」

大和まいたけは、香芝市の地域ブランド「KASHIBA+」に認定されている、香芝市の特産品です。

菌床にクヌギやナラの木を使っているため香りが良く、時間をかけて栽培するため食感が良いのが特徴です。



《奈良県で収穫されたものや加工品》	《香芝市で収穫されたものや加工品》
こめくろ 米、黒もち米、パン、米粉パン、米粉ノック、木綿豆腐、ならづけ、青ねぎ、しめじ、鶏卵、ソーセー、オニオン、はちみつ大豆、大和ポークのメンチカツ、卵焼き、そうめん、金ごま、みかんジャム、穀物酢、梅ペースト、塩こうじ	こめはつか 米(20日)、米粉、白菜、さつまいも、大根、まいたけ、かしば香るみそ(16日、19日)

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