給食だより

11月

【毎月１９日は食育の日】

浅口市学校給食センター

◆おうちの人と読みましょう。

山の木々も色づき始め、秋もいちだんと深まってきました。新米、魚、野菜、きのこ、果物などもおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。

学校給食は「地産地消」を進めています！

地場産物がおいしい給食に！

子どもたちが毎日楽しみにしている学校給食は、地域の生産者の方々が丹精込めてつくったさまざまな地場産物をたくさん取り入れています。こうした取り組みは全国で進められています。

子どもたちは、学校給食を通して地域の食文化などについて理解を深めています。

11月16日から20日に使う地産地消食材

【浅口市産】 米

【岡山県産】 ちりめん　ままかり　肉
もやし、たまねぎなど
れんこんコロッケ　ひら入りだんご
とうふ
ひるぜんヨーグルト
ピオーネジャム　ゆずレモンゼリー

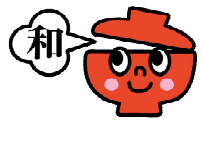
生産者の方に感謝



和食の良さを知りましょう！



11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

給食から学ぶ 和食文化

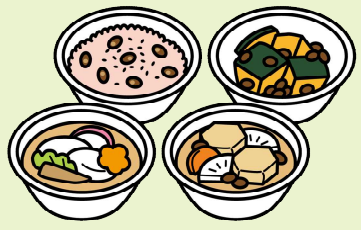
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



★作ってみよう！給食メニュー★

ままかりの南蛮漬け

11月19日の給食で登場します！

≪材料　４人分≫

ままかり	約16尾
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量
たまねぎ（千切り）	60ｇ
ピーマン（千切り）	20ｇ
にんじん（千切り）	20ｇ
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ２
酢	大さじ１強

≪作り方≫

①ままかりは頭と内臓を取り出し、水で洗い、キッチンペーパーで水気をふきとる。

②①に片栗粉をまぶし、油（約170度）で揚げる。

③鍋に切った野菜を入れ、調味料を加えて火にかけ、煮えたことを確認し、火を止める。

④②を深めの容器にならべ、③を上からかけてつけ込む。

⑤④を皿に盛りつける。