

食育だより

令和7年度11月発行
琴浦町立学校給食センター



11月は実りの秋が出そろうだけでなく、7日「立冬」、8日「いい歯の日」、23日「勤労感謝日」、24日「和食の日」など、食にまつわる日が多くあります。自然の恵みと多くの方々の働きについて改めて考え、感謝して食べましょう。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

「和食」に欠かせないもの

米

ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし

昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

実りの秋です。11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。



11/5 (水) は『琴浦Myスター☆給食』

今年度2回目の「琴浦My☆スター給食」は、琴浦の秋の味覚満載！子どもたちが食を通して琴浦町に誇りと愛着をもち、ふるさとを大切にはぐくむことを目標とした献立です。ご家庭でも給食を話題に、家族のコミュニケーションを深めていただければ幸いです。

【11月5日(水)の献立】

- 米粉パン** 鳥取県産の米粉を使用したパンです。子ども達からのリクエストです。
- チキンの はちみつやき** 鳥取県産の鶏肉をはちみつ醤油につけてから焼きます。はちみつを使うと甘味とコクが出ておいしく仕上がります。
- ブロッコリーと あごちくわのサラダ** 旬のブロッコリーと高塚かまぼこさんのあごちくわをサラダにします。
- 琴浦グランサーモンの シチュー** 琴浦グランサーモンと地元の野菜たっぷりのシチューです。
- 牛乳 白バラコーヒースークリーム**

【琴浦町産の食材】

琴浦グランサーモン、あごちくわ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、牛乳、白バラコーヒースークリーム

※11/7(金)・8(土)の鳴り石ヘルシーランチ弁当に、給食とのコラボメニューが登場します。11/5(水)までにご予約の上、ぜひご賞味ください！
電話：090-7378-4207(岩崎さん まで)