

食育だより

令和8年度11月発行
琴浦町立学校給食センター



木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。家族や地域の方をはじめ、さまざまな形で私たちの食生活を支えてくださる方々へ、改めて感謝の気持ちを込めて食事をする機会にしたいですね。「いただきます」「ごちそうさま」も忘れずに！

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

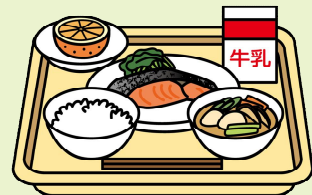
私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしとうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切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

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



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってきましょう



はしを上手に使って、きれいに食べよう

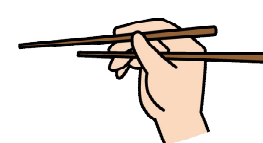
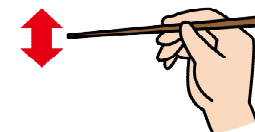


はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。毎日の食事で使い方を練習していきましょう。

左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

- ① 1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。
- ② 「1」の字を書くように、たてに動かす。
- ③ 親指の付け根から、もう1本のはしを通して、薬指で支える。
- ④ 上のはしだけを動かして、はし先を開いたり閉じたりする。



下のはしは動かしません。

11/12(木)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12日(木)の献立】

大山おこわ

鳥取県の郷土料理の一つです。

ブロッコリーの和風サラダ

琴浦町産の旬のブロッコリーを塩昆布としょうゆでシンプルに和えた、和風サラダにします。



とっとり琴浦グランサーモンのかす汁

とっとり琴浦グランサーモンと地元産野菜、そして、大谷酒造さんの酒かすを使用した、地元の恵みたっぷりのかす汁です。



ふろしきまんじゅう牛乳

明治元年創業の長い歴史を持つ「山本おたふく堂」のふろしきまんじゅうです。

【琴浦町産の食材】

琴浦グランサーモン、ブロッコリー
にんじん、青ねぎ、キャベツ、大根
じゃがいも、パスタライズ牛乳
ふろしきまんじゅう

※11/13(金)・14(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。11/6(金)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)