

令和7年度

# 11月食育だより

新温泉町学校給食センター Tel 0796-82-1397

## 実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、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、たくさんの方の労働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だきます。



いただきます

ごちそうさまでした

**食事を支える人たち**

生産者のひと 料理を作るひと 食品の加工や販売に関わるひと 食べ物を運ぶひと

11月24日は「和食の日」です。18日の献立には、だし、こうじ、みそ、とうふなど和食には欠かせない食材を多く使用したメニューが登場します。和食は日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは、料理としてだけではなく、自然を尊重する食に関する「社会的慣習」のことで、年中行事や季節の表現、健康的な食生活、多様な食材とその持ち味の尊重などが特徴として挙げられています。

### 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」「ごちそうさまでした」を心を込めて言います

お箸を正しく使います

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

| 月                                                                                                                              | 火                                                                               | 水                                                                      | 木                                                                | 金                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b><br>文化の日<br>                                                                                                           | <b>4</b><br>牛乳<br>ちゃんぽんめん<br>春巻き<br>切干大根のナムル<br>【カミカミメニュー】                      | <b>5</b><br>牛乳<br>ごはん<br>鮭のチャンチャン焼き<br>もやしの和え物<br>豆腐のすまし汁              | <b>6</b><br>牛乳<br>ごはん<br>鶏のレモン漬け<br>白菜のゆかり和え<br>根菜のみそ汁           | <b>7</b><br>牛乳<br>ごはん<br>中華風玉子焼き<br>海藻サラダ<br>トックスープ                                   |
| <b>10</b><br>牛乳<br>ナン キーマカレー<br>フライドポテト<br>大根の和風サラダ<br>チョコタルト<br>【浜中希望献立】                                                      | <b>11</b><br>牛乳<br>ごはん<br>鶏のスタミナ焼き<br>ほうれん草とハムの和え物<br>ちゃんこ汁<br>【セコガニ・小】         | <b>12</b><br>牛乳<br>ごはん<br>さばのみぞれがけ<br>白菜のごま昆布和え<br>豚じゃが                | <b>13</b><br>牛乳<br>ごはん<br>鶏肉とキムチの炒め物<br>パンサンスー<br>五目スープ          | <b>14</b><br>牛乳<br>ごはん<br>ホキの甘酢あんかけ<br>小松菜のサラダ<br>呉汁                                  |
| <b>17</b><br>牛乳<br>揚げパン<br>蒸し鶏のごまからめ<br>フレンチサラダ<br>かぼちゃのポターージュ                                                                 | <b>18</b><br>牛乳<br>秋の香ごはん<br>鮭の塩こうじ焼き<br>ほうれん草の白和え<br>浜坂ちくわのすまし汁<br>【和食の日・こんだて】 | <b>19</b><br>牛乳<br>ごはん<br>ヤンニョムチキン<br>チャブチェ<br>わかめスープ                  | <b>20</b><br>牛乳<br>ごはん<br>浜坂竹輪のマヨネ焼き<br>きのこサラダ<br>のっぺい汁<br>もちアイス | <b>21</b><br>牛乳<br>ごはん<br>サバの塩焼き<br>キャベツの梅しそ和え<br>さつま汁<br>【セコガニ・中】                    |
| <b>24</b><br>振替休日<br>                                                                                                          | <b>25</b><br>牛乳<br>みそカレーラーメン<br>変わり大学いも<br>こんにゃくサラダ<br>【カミカミメニュー】               | <b>26</b><br>牛乳<br>ごはん<br>鶏のフレーク焼き<br>れんこんサラダ<br>きのこのみそ汁<br>【カミカミメニュー】 | <b>27</b><br>牛乳<br>ごはん<br>キスのごまフライ<br>きんぴらごぼう<br>小松菜のみそ汁         | <b>28</b><br>牛乳<br>ごはん<br>手作り豆腐ハンバーグ<br>ツナとじゃがいもの和え物<br>白菜のミルクスープ                     |
| <b>セコガニをいただきます</b><br>浜坂漁業協同組合の船主組織『浜坂機船底引き網漁業協会』さんより、今年度もセコガニをいただきます。小学校は11日(火)、中学校は21日(金)に、給食の献立と一緒に届けます。新温泉町の秋の味覚を楽しんでください。 |                                                                                 |                                                                        |                                                                  | <b>アカエビをいただきました</b><br>10月23日にはアカエビを50kgいただきました。<br>エビチリにして各学校へ届けました。<br>ありがとうございました。 |

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

教職員の皆さま：給食費10月分の口座振替は、11月20日(木)です。残高確認をお願いします。