

11月給食だより

令和7年 11 月号
愛川町立田代小学校



寒くなってきました。11月7日は冬の始まりを知らせる日、「立冬」です。昼と夜の気温差が大きくなり、体調を崩しやすくなります。バランスよくしっかり食べて、かぜをひきにくい体づくりをしましょう。

11月の献立紹介

日本の郷土料理



4日(金) 北海道 石狩汁

北海道の石狩川は、サケがよくとれる地域です。漁師さんが大きく切ったサケと野菜をみそ汁に入れて食べたのが始まりです。



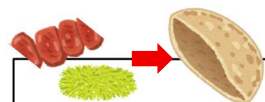
7日(金) 呉汁

「呉」は、すりつぶした大豆のことです。日本各地で食べられている郷土料理です。



11日(火) 秋田県 稲庭うどん・ポテトサラダ

稲庭うどんは、日本三大うどんのひとつとして有名な秋田県のうどんです。秋田県では甘い味付けのポテトサラダが食べられています。



17日(月) 世界の料理 (トルコ)

ケバブは肉を焼いた料理です。ポケットの付いたパン、ピタパンにケバブとキャベツを入れて食べてください。トルコでよく食べられているにんじんスープとヨーグルトもつきます。



5日(水) 十三夜



10月には十五夜がありましたが、11月2日は十三夜です。十三夜は、十五夜の次に月がきれいに見える日です。十五夜は「いも名月」、十三夜は「くり名月」「豆名月」とよばれます。そのため、この日はぎごはんには、くりと豆が入っています。

いい にほんしょく

11月24日は「和食の日」

2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目が集まっています。その一方で、日本人の和食離れが進んでいます。「和食の日」をきっかけに日本の食文化のよさを知り、食生活について見直してみましょう。

和食の魅力

① 多様で新鮮な食材を活用



② バランスがよく健康的



③ 四季のうつろいや自然の美しさを表現



④ 年中行事との関わり



和食に欠かせない「だし」

「だし」とは、こんぶやかつお節などを煮出した汁のことです。「だし」のうま味は、和食の基本となります。給食でも、こんぶやかつお節、煮干しなどのだしを活用しています。

いろいろな「だし」

こんぶ

かつお節

干ししいたけ

にほ煮干し

給食のレシピ紹介 ～ごちそうさんこんぶ～

25日(火)の給食に登場する料理です。だしをとった後のこんぶを使ってつくります。だしをとったこんぶを使用するため、食品ロス削減にもつながります。

【材料 (4 人分)】

- こんぶ……適量
- 料理酒……小さじ 1
- ごぼう……60g
- 砂糖……小さじ 2
- にんじん……20g
- しょうゆ……小さじ 2
- しらたき……60g
- ごま油……小さじ 1
- 白いりごま……少々

【手順】

- ① ごぼうはささがき、にんじんは千切りにし、下ゆでする。
- ② しらたきは短く切り、あく抜きをする。
- ③ 鍋にごま油をしき、具材を炒める。
- ④ 具材に火が通ったら、調味料を加えて味がしみこむまで煮る。



ご家庭でもぜひ
つくってみてください！



11 月分の給食費引き落とし日は、12月1日(月)です。口座引き落としが確実にできるよう、残高の確認をお願いいたします。