



給食だより 11月号

令和7年 10月22日 菊川市立菊川学校給食センター

11月の給食栄養指導目標

感謝して食べよう

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

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、里芋など、様々な作物が収穫の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。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だきましょう。



～ふるさと給食週間～

※天候等の事情で食材の産地が変更する可能性があります。

11/17 (月) ～21 日(金)

「ふるさと給食週間」では、市内産や県内産の食材をたくさん使用する予定です。お楽しみに！

18日(火)

- ・お茶、小麦粉(お茶パン)
- ・牛乳
- ・トマトピューレ
(トマト入りメンチカツ)
- ・きゅうり(コールスローサラダ)
- ・さつまいも、大根
(秋野菜のポトフ)



17日(月)

- ・米(ごはん)
- ・牛乳
- ・豚肉 (豚肉の生姜焼き)
- ・チンゲンサイ (野菜の磯香和え)
- ・さつまいも、こんにゃく、みそ、
かつおだし (さつまいも汁)



19日(水)

- ・米(ごはん)
- ・牛乳
- ・カツオ、お茶
(カツオのお茶フライ)
- ・大根、小松菜、みそ、
かつおだし
(大根のみそ汁)



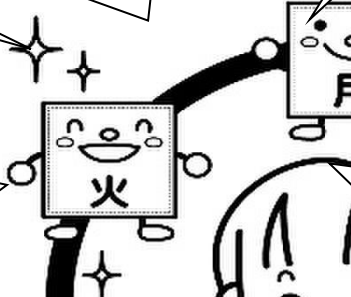
20日(木)

- ・小麦粉(うどん)
- ・牛乳
- ・さつまいも
(さつまいもと大豆の揚げ煮)
- ・大根、きゅうり (大根の浅漬け)
- ・白菜、根深ねぎ、かつおだし
(きのこうどんのつゆ)



21日(金)

- ・米(ごはん)
- ・牛乳
- ・豚肉、じゃがいも
(じゃがいものそぼろ煮)
- ・わかめ、大根、チンゲンサイ
かつおだし
(すまし汁)



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、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

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



健康的な食生活を支える栄養バランス



自然の美しさや季節の移ろいの表現



正月などの年中行事との密接な関わり



「和食」に欠かせないもの

11月24日は「和食の日」です。今年も、振替休日にあたるため、給食では21日（金）に「和食の日献立」を実施します。

メニューは、ごはん、牛乳、さばのみそ煮、じゃがいものそぼろ煮、すまし汁です。すまし汁には、かつおだしと昆布だしの2種類を使用する予定です。

だし

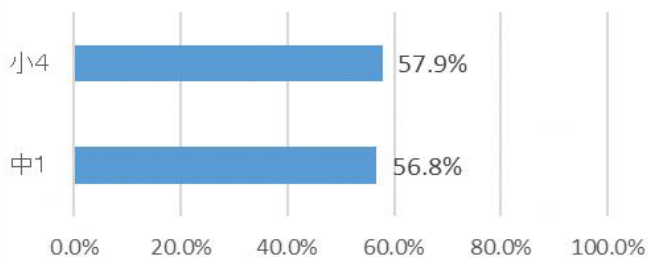


昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

小笠の食生活を考えよう

11月「旬の良さを知ろう」

できるだけ旬の物を使うようにしている保護者の割合



小笠地区学校保健会 令和7年度食生活アンケート結果より
(対象：小4・中1 保護者 2818名回答)

食べ物には、季節ごと食べ頃を迎える「旬」があります。

旬の良さは、

- ①食材を安く手に入れることができる。
- ②新鮮でおいしい。
- ③栄養価も高い。

旬の食材で料理をし、食卓で季節を感じましょう。



食べて！減らして！考えよう！

今日から君も食ロス削減リーダー！！

●「すぐ食べるものはてまえから」を心がけよう！

買い物のとき、棚の奥から商品を取っていませんか？

棚の手前にある商品は、賞味期限や消費期限が近いものが多く、売れ残ったものは捨てられてしまい、ごみとなってしまいます。

食品ロスを減らすために、市では啓発POPを作成し、市内のコンビニやスーパーなどに掲示してもらっています。

みなさんも「すぐ食べるものはてまえから」を心がけてみてください！

【環境推進課】

