

令和7年 11月 給食 たより

秋が深まり、朝晩と肌寒く感じる季節となりました。「食欲の秋」「馬肥ゆる秋」といわれるようになります。秋はおいしいものがたくさん出回ります。秋の始めには、夏の間に私たちの体から失われたビタミンやミネラルを多く含む果物やきのこが旬を迎えます。そして、秋が深まるにつれ、エネルギー源であるでんぶんや脂質を多く含んだいもや根菜、種実、脂のった魚は旬を迎え、冬の寒さに備えようとなります。秋に食欲が増すのはとても自然なことです。「実りの秋」を給食でも子どもたちに伝えたいと考えています。

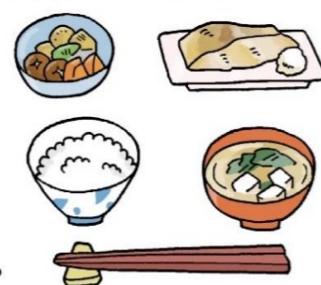
11月23日は、「勤労感謝の日」です。感謝の気持ちを伝えよう。



みなさんは食事のときに、心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。



みそ汁のよいところ

● みそを使う

みそは大豆を発酵させて作る調味料です。大豆は、良質のたんぱく質を豊富に含む食品で「坦の肉」と言われます。また発酵させることでうま味のもとのアミノ酸や体の調子を整えるビタミンがさらに多く生成されます。

● 「だし」を使う

次にすごいところは「だし」を使うところです。だしは、昆布やかつお節、煮干しなどを煮出し、うま味だけを取り出した汁です。日本のだしの特長は「素材のよさを引き出す」ことにあるといわれます。だしを利かせることで塩分の量を少なくすることができます。

● どんな食材でもおいしく出来上がる

さらにすごいところは、どんな食材でも合うという点です。みそ自体にもうまみがあり、また具のうまみと合わさることで、「うまみの相乗効果」でおいしくなります。季節の旬の食材をたっぷり味わうことができます。



今月の行事食

7日 (金)	いい歯の日 (8日)	11月8日はいい歯の日です。かみかみ献立は普段の献立にも取り入れていますが、今日はより意識して噛んで食べてみましょう。
14日 (金)	七五三	子供たちの健やかな成長に感謝し、今後の健康を願う七五三。その起源は平安時代の宮中行事だそうです。子供たちの健やかな成長を祝ってお祝い膳です。
17日 (月)	いい芋の日 (16日)	11月16日はいい芋の日です。今日は、県産の紅藻をふんだんに使った紅芋サラダです。ポリフェノールたっぷりで美容や健康におススメ食材です！
19日 (水)	しょくいくひ 食育の日	毎月19日は食育の日です。食育の日は地場産物を使用した献立になっています。みんなの大好きなもずくがたっぷり！かきたま汁も県産の卵を使用ですよ♪
20日 (木)	りゅうきゅうりょうりひ 琉球料理の日	毎月第3木曜日は琉球料理の日です。今日はこれからどんどん甘みを増してくる大根を使ったンブシー（みそ煮）です。
21日 (金)	わしょくひ 和食の日 (24日)	11月24日は和食の日です。平成25年に和食がユネスコの無形文化遺産に登録されました。世界に誇れる和食文化をしっかりと継承していきたいですね。

