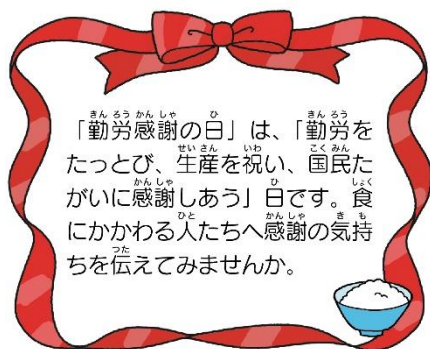


11月の給食だより

令和7年11月
宮原小学校
栄養教諭 岡安 樹

秋も深まって、校庭の木々も色づきはじめました。わたしたちは食べることでエネルギーや栄養素を取り入れて生きています。食べることは、ほかの生き物たちの命をいただくことであり、生命のつながりによってなっています。食べ物を大切にして、感謝の心をもって食べましょう。

11月23日は 勤労感謝の日



地場産物を食べて 地産地消！



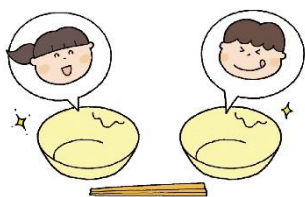
地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

給食はたくさんの人に 支えられている

みなさんが食べている給食は、たくさんの人たちがかわってつくりられています。食材を育てたりとったりする生産者や食べ物を運ぶ運送業者、献立を考える栄養士、献立をもとに調理をする調理員などの働きによって給食は支えられているのです。



感謝を込めて残さず食べよう！



わたしたちの食事は、多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。残さずに食べましょう。

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



「彩の国ふるさと学校給食月間」とは

埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、地元産の食材を取り入れた給食による郷土学習をおこなうなど、地元産食材の一層の活用をはかるとともに地元産食材や郷土食等への理解を通して、ふるさとへの愛着を深める活動を推進しています。6月にも埼玉県の郷土食や名物などを献立にいましたが、11月も実施します。

地元農家さんの食材を味わっていただきましょう。

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様な新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

「いいにほんしょく」の語呂から11月24日は和食の日と制定されました。



材料 4人分

・鶏肉（小間）	40g	・だしパック	適量
・なると	20g 半月ななめ切り	・水	400mL だしをとる
・まゆ玉団子	120g	・しょうゆ	12g
・にんじん	20g いちょう切り	・みりん	4.8g
・さといも	80g いちょう切り	・清酒	4g
・しめじ	20g	・食塩	2g
・小松菜	40g 2～3 cm切り		

- ①小松菜を茹でて冷却する。
- ②だし汁を沸騰させ、鶏肉をほぐしながら入れる。
- ③にんじん、しめじ、さといもを入れて煮る。
- ④調味料を入れ、なるとを入れる。
- ⑤まゆ玉団子を入れ、煮えたら①を入れる。



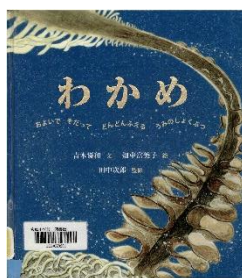
11月の給食にブックメニューが登場します！

11月は秋の読書月間です！この4冊は、宮原小学校の図書室にあります。順西先生が展示をしてくれています。ぜひ読んでみてください。



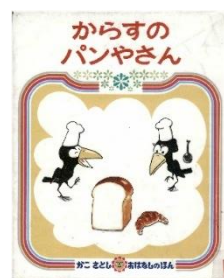
11月7日（金）

『切り干し大根のサラダ』



11月11日（火）

『わかめの酢の物』



11月20日（木）

『ツイストパン』



11月25日（火）

『鯖の味噌煮』

【ホッと一息タイム】

みなさん、シェフを知っていますか？シェフは、レストランのちゅうぼうで料理のことをまとめている人です。新しいメニューを考えたり、食材を選んだりと色々なことをしている方です。11月28日に宮原小学校にもシェフがきてくれます。今回は、パレスホテル大宮の総料理長 毛塚シェフが考えてくださったこんだてを給食に出します！当日は、そのこんだてを調理員さんたちが力を合わせておいしく仕上げてくれます。

ぜひ楽しみにしていてください！

