



食育だより



令和6年11月
鶴田町学校給食センター
(毎月19日は食育の日)

今月の目標 「感謝して食べよう」

だんだん寒くなり、もうすぐ冬がやってきますね。
気温が低くなってきているので、風邪をひかないように、うがいや手洗いをしっかりとしましょう。

勤労感謝の日に 思いを伝えよう

ありがとう

11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

学校給食は 多くの人がかかわっています

学校給食は栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食をつくりまします。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びます。このように多くの人の力によって、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。

給食に込めている思い

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。

食事のあいさつってどんな意味があるの？

かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

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いたします。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

11月14日は 「ふるさと産品給食の日」

学校給食では、地元青森県内でとれた農林水産物をできるだけ使うようにしています。11月14日は特に「ふるさと産品給食の日」献立にしました。主食は、鶴田町産の「はれわたり」。主菜は、青森県産の「さめのにつけ」。副菜は、小学校の5年生が育てた大根を使った「大根のそぼろ煮」。汁物は、給食応援隊の方が育てた長ねぎやあるじゃで作ったとうふ、県産野菜を乾燥させた『できるだし』を使って「せんべい汁」を作ります。デザートには鶴田町特産の「スチューベン」もつきます。鶴田町で作られたもののほかにも、青森県産の牛乳、とり肉、にんじんなどを使っています。生産してくださったいろいろな方たちに感謝の気持ちを忘れずに、ふるさと味のあじわってみましょう。

和食の基本「だし」

こんぶ	煮干し	かつおぶし	干しいたけ
-----	-----	-------	-------

日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配膳する時のごはんのみそ汁の位置はどちらが右でどちらが左？	2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？
---------------------------------	----------------------------

ものがたり 給食

物語の中には時々、様々な料理が登場します。みなさんは本を読んでいるとき、「この料理食べてみたいな！どんな味がするのかな？」と想像したことはありますか？11月の給食でも、物語の中に登場する料理をいくつか再現してみました。今回、紹介する本は、学校の図書室や近くの図書館にあります。ぜひ読んで、食べて、自分も物語の登場人物になってみてはいかがでしょうか。

ウーフとツネとミミちゃんと

11月12日(火) 『ツネのきんぴらごぼう』

くまの子ウーフの友だちはキツネのツネと、うさぎのミミちゃん。毎日、なかよくあそんで、けんかして、明日も会いたい、なかまたち！今回は、友だちのツネのおはなし。3びきで遊んでいると、ツネの弟のコンがあせった様子でやって来ました。どうやらお母さんがねこんでしまい、今夜のごはんがないようです。「まかしときっきのキンピラゴボウ。にいちゃんがつくってやらあ。」さあ、どんなごはんになるのでしょうか？

おばけのアッチ

ドラちゃんドラちゃん
作：角野 栄子 絵：佐々木 洋子
11月22日(金)
『カレーポトフ』

ドラちゃんは、ドラキュラのごまごめ。長い旅行から帰ってきたおじいちゃんに朝ごはんを食べようと部屋に入ると、ドラちゃんそっくりな女の子があらわれました。「私が本当のドラちゃんなの！」お城をおいだされてしまった本物のドラちゃんは、友だちで、レストランのシェフさんであるおばけのアッチやのらねごんに相談しました。え！にんにくをたくさん使ったカレーを食べさせる？ドラキュラのおじいちゃんは大丈夫かなあ？

ルドルフ

作：齊藤 洋 絵：杉浦 範茂
11月27日(水)
『クリームシチュー』

ひよんなことから、東京にやってきた黒ねこルドルフ。イッパイアツテナというトラねこに出会ったことで、ルドルフのノラねこ生活が始まります。イッパイアツテナがおなかを空かせたルドルフをつれやってきたのは、小学校の給食室。「ほうら、きた。シチューの日には、いつも来るんだから。」「ボス、うらにまわんな。」給食のおばちゃんからクリームシチューをわけてもらう2ひき。もしかして、鶴小のうらにも来ているかも…？