

食育だより

11月

令和８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

「地域の食べ物を知ろう」



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、かぜなどをひかないように、うがいや手洗いをしっかりしましょう。

みんなで
青森県の食材を食べよう！



青森県には、海や山、畑など自然に恵まれた土地があるため、農林水産物が豊富にとれます。
生産量日本一の「りんご」「にんにく」「ごぼう」「いか」「カシス」「あんず」の他にも、「長いも」「大根」「かぶ」「にんじん」などの野菜、「ひらめ」や「さば」「ほたて」などの魚介類も生産量・漁かく量が日本トップクラスです。

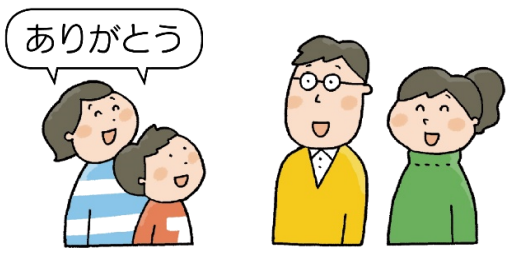
11月18日は「ふるさと産品給食の日」



学校給食では、地元青森県内でとれた農林水産物を積極的に使うようにしています。
11月18日は特に「ふるさと産品給食の日」献立にしました。
主食は、鶴田産の「はれわたり」。主菜は、青森県で昔からなじみ深い食材“さめ”を使った、青森県産の「さめの煮付け」。副菜は、給食応援隊の方が育てた白かぶを使った新メニュー！「かぶのそぼろ煮」。汁物は、あるじゃで作ったとうふや、給食応援隊の方が育てた野菜をたっぷり使った「せんべい汁」です。デザートには鶴田町産の「シャインマスカット」もつく予定です。
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、ごぼうなどの県産品も多く使っていますよ。
生産してくれたたくさんの方たちに感謝の気持ちを忘れずに、ふるさとの味をあじわってみましょう。



勤労感謝の日に思いを伝えよう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたっとび、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。

ものがたり給食

物語の中には時々、さまざま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おいてあります。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。

くまのパディントン



作：M・ボンド　訳：松岡　享子
11月11日（水）『マーマレードサンド』

ブラウンふさいが初めてパディントンに会ったのは、パディントン駅のプラットホームでした。だから、クマにはめずらしい「パディントン」という名前が付けられました。暗黒の地ペルーから、1ぴきで移民してきて、身寄りもなく駅にたたんずんでいたパディントンでしたが、親切なブラウンふさいに引き取られ、ゆかいなイギリス生活が始まります。
一度読み始めたら止められない、愛すべき、おかしなおかしなクマのパディントンのお話です。
給食では、パディントンの大好物「マーマレード」を食パンにはさんだ、『マーマレードサンド』が登場します。

こまったさんのスパゲティ



作：寺村　輝夫　絵：岡本　颯子
11月12日（木）　『ミートソーススパゲティ』

「あら、こまったわ。」こまったが口ぐせのかわいい花屋のこまったさん。お休みの日に、九官鳥（きゅうかんちょう）のムノくんとスパゲティを作っていると、ひょんなことから、アフリカの大草原にまよいこんでしまいます。やっとたどり着いたレストランで、大勢の話せる動物達からコックあつかいされてしまうこまったさん。
「ボンゴレ ボンゴレ、コン ボンゴレ。」「トンノ トンノ、コント トンノ。」スパゲティのさいそくが止まらずこまってしまったこまったさん。見かねて助けてくれたのは、なんとゾウ!?
アフリカゾウがおしえてくれる、おいしいおいしいスパゲティが登場するお話です。

うどんやのたあちゃん

作：鍋田　敬子
11月19日（木）
『たあちゃんちのきつねうどん』





たあちゃんのうちは、商店街のうどん屋さん。ある日、たあちゃんの前に、見慣れない男の子「こんた」が現れ、たあちゃんちのうどんを食べさせてくれとたのみます。うどんを食べて満足したこんたは、お礼にたあちゃんを家にしょう待するのですが、そこは…？
読んだら食べたくなることまちがいなしのたあちゃんちのきつねうどんが登場です。