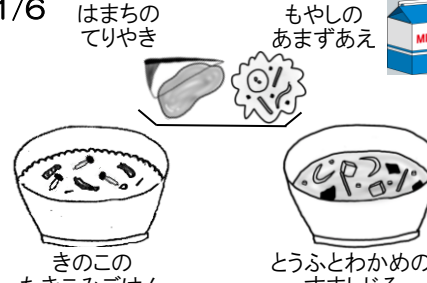


食育だより

令和7年11月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

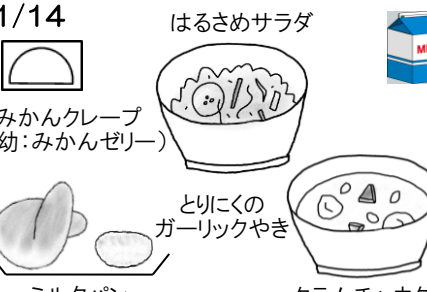
11/6 はまちの
てりやき もやしの
あまずあえ



きのこの
たきこみごはん

とうふとわかめの
すましじる

11/14 はるさめサラダ



みかんクレープ
(幼:みかんゼリー)

とりにくの
ガーリックやき

ミルクパン

クラムチャウダー

ことひらちようりつそうごうしょうがっこう 琴平町立象郷小学校

テーマは「秋と香川県たっぶり給食」です。
秋が旬の食材として、きのこを「たきこみごはん」に入れま
した。また、今月は県魚月間です。そこで県魚である、はまちを
使った「はまちの照り焼き」にしました。

ぜんつうじしりつせいぶしょうがっこう 善通寺市立西部小学校

テーマは「食欲マシマシ みんな大好きおいしい給食」です。
栄養バランスと旬の食べ物を考えながら、みんなが好きな
給食の組み合わせを考えました。食欲の秋なので「食欲マ
シマシ」という言葉を入れました。みんなで旬を感じながらおい
しく食べてください。

学校給食レシピ



オリーブサーモンのハーブ揚げ

香川県の地場産物オリーブを食べさせて育てたサーモンです。
ハーブの風味でおいしく塩分のとりすぎを防ぎます。

材料 (4人分)

- ・オリーブサーモン(角切り) 200g
- ・にんにく(おろし) 小さじ1/2
- ・白ワイン 小さじ2
- ・食塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・乾燥バジル ひとつまみ
- ・乾燥パセリ ひとつまみ
- ・でんぷん 大さじ3
- ・小麦粉 大さじ1と1/2
- ・揚げ油 適量

作り方

- ① ポリ袋にオリーブサーモンとAを入れてもみ、
下味をつける。
- ② 揚げ油を180℃に熱する。
- ③ Bを合わせた粉を①にまぶし、からりと揚げる。

※鮭や白身魚、鶏肉などでアレンジすることができます。






11月24日は、「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化である「和食」
は、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目されています。しかし、
近年はライフスタイルの変化により、この食文化が失われつつあります。
学校給食を通して日本の食文化を学びましょう。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう


「和食」の特徴

たよう しんせん しょうさい 多様で新鮮な食材 とその持ち味の尊重	けんこうてき しょうせいかつ 健康的な食生活を 支える栄養バランス	しぜん うつく き 自然の美しさや季 節の移ろいの表現	しょうがつ ねんちゅうぎょうじ 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

こめ 米  ごはんとして食べるほか、団子や餅、 発酵させて調味料にするなど 形を変えて用いられます。	だし  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」と呼ばれています。	発酵調味料  微生物の力を利用して、独特な 風味やうま味を作り出す発酵調 味料も、和食には必須です。
--	--	--

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

しょうきただしくならべ ましよう。 	「いただきます」「ご ちそうさま」を心をこ めて言いましよう。 	お箸を正しく使い ましよう。 	ちいきつたきょうど 地域に伝わる郷土 料理や行事食を 味わってみましよう。 
---	--	--	---