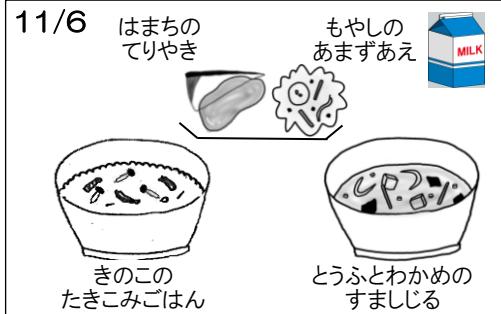


食育たより

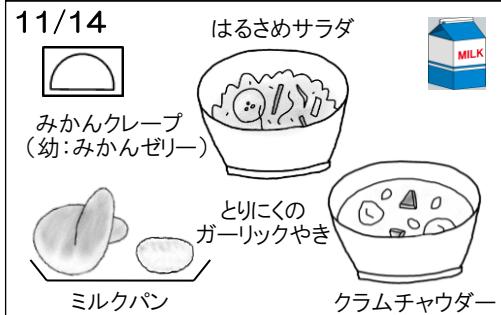
令和7年11月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇



琴平町立象郷小学校

テーマは「秋と香川県たっぷり給食」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。



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
・でんぶん	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°C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。

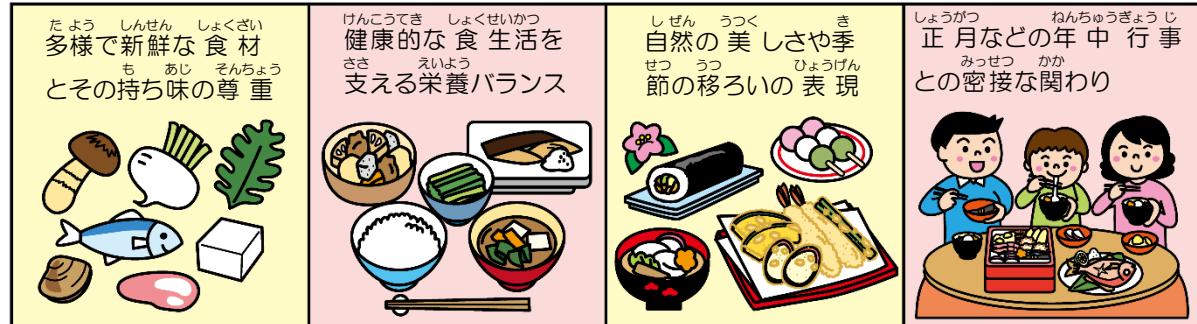
※鮭や白身魚、鶏肉などでアレンジすることができます。



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。しかし、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



「和食」に欠かせないもの



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

食器を正しく並べましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう。



お箸を正しく使いましょう。



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう。

