

# 食育だより

令和5年11月

## ◇ リクエスト献立の紹介 ◇

11/7

はまちのてりやき  
みかんゼリー  
こまつなのおかかえ  
あきのかおりごはん  
けんちんじる

善通寺市立竜川小学校

テーマは「旬の和食の献立」です。  
旬の野菜がおいしく食べられる献立になるように工夫しました。また、自分たちが好きな献立だけにならないようにみんなが好きな食材を選びました。日本の食材を使ったおいしい食欲の秋を表現したいという思いから和食を取り入れています。

11/14

あおりんごゼリー  
やきぎょうざ 幼・小:1個 中:2個  
かいそうサラダ  
ラーメン  
とんこつラーメン

琴平町立榎井小学校

テーマは「おなかびっくり 中華料理をめしあがれ」です。  
みんながおいしく、満足できる中華料理の献立を考えました。ラーメンとぎょうざを組み合わせ、サラダにはさっぱりした海藻サラダを選びました。デザートはりんごが旬なので青りんごゼリーを選びました。しっかりと味わってください。

### 学校給食レシピ



厚揚げの青のりあんかけ  
青のりの香りが食欲をさそいます。

材料 (4人分)	作り方
・厚揚げ 300g	① 厚揚げを食べやすい大きさに切り、焼く。 (トースター使用の場合: 片面3~4分※1000W)
・青のり ひとつまみ (約0.2g)	② 上白糖、みりん、薄口しょうゆ、酒、水を入れて、電子レンジ(10~20秒※500W)で加熱する。
・上白糖 小さじ1	③ 青のりを加えて混ぜる。
・みりん 小さじ1弱	④ 水溶き片栗粉(水は分量外)を回し入れ、再度電子レンジ(10秒※500W)で加熱する。
・薄口しょうゆ 小さじ1	⑤ ①に④をかけたら完成。
・酒 小さじ1弱	
・水 大さじ2	
・片栗粉 小さじ1/2	



11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日あたり前に口にしている食べ物ですが、その背景には一生懸命に育てたり、運んだりしてくれている人がいます。感謝の気持ちでいただくことを忘れないようにしましょう。

### 大切な食事のあいさつ

## いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。



いただきます

食べ物はもともと生きて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来てありがとうという意味です。

## 給食では「地産地消」を推進しています!

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者の顔が見えるので安心感がある

輸送距離が短くなり、環境に優しい

地域経済の活性化につながる

食べ物を大切にする心が育つ