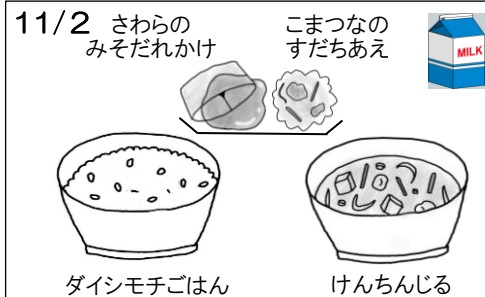


# 食育だより

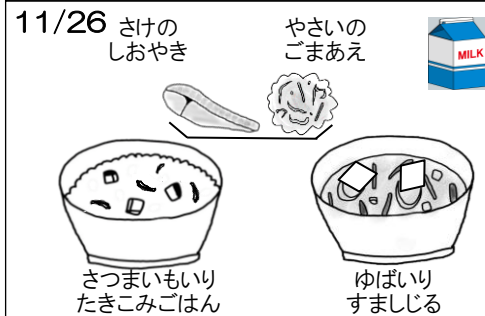
令和8年11月

## ◇ リクエスト献立の紹介 ◇



### 善通寺市立南部小学校

テーマは「旬のさっぱり和食」です。  
献立を和食で統一しました。これから旬を迎える小松菜をさっぱり食べられるように「小松菜のすだちあえ」にしました。また、主食・主菜・副菜・汁物のそろったバランスのよい献立にしたので味わって食べてください。



### 多度津町立白方小学校

テーマは「旬の食材いっぱい献立」です。  
旬を味わえるように献立を考えました。みんなが好きなたきこみごはんにも旬のさつまいもを入れました。他にも、鮭などの旬の食べ物を組み合わせています。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



### 奈良県「飛鳥汁」

鶏肉と野菜を入れたみそ汁に牛乳を加えた料理です。飛鳥時代に唐から牛乳が伝えられたことがはじまりといわれています。

### 材料（4人分）

- ・鶏むね肉 2 cm角
- ・酒
- ・豆腐
- ・白菜
- ・大根
- ・にんじん
- ・油揚げ
- ・えのきたけ
- ・ごぼう（ささがき）
- ・白ねぎ
- ・白みそ
- ・中みそ
- ・うすくちしょうゆ
- ・牛乳
- ・鶏ガラスープの素
- ・煮干し
- ・水

- 40 g
- 小さじ 1
- 100 g
- 1 枚
- 1 cm
- 3 cm
- 20 g
- 20 g
- 40 g
- 15 cm
- 大さじ 1 強
- 小さじ 2
- 小さじ 1
- 160 ml
- 小さじ 1 弱
- 8 g
- 450 ml

### 作り方

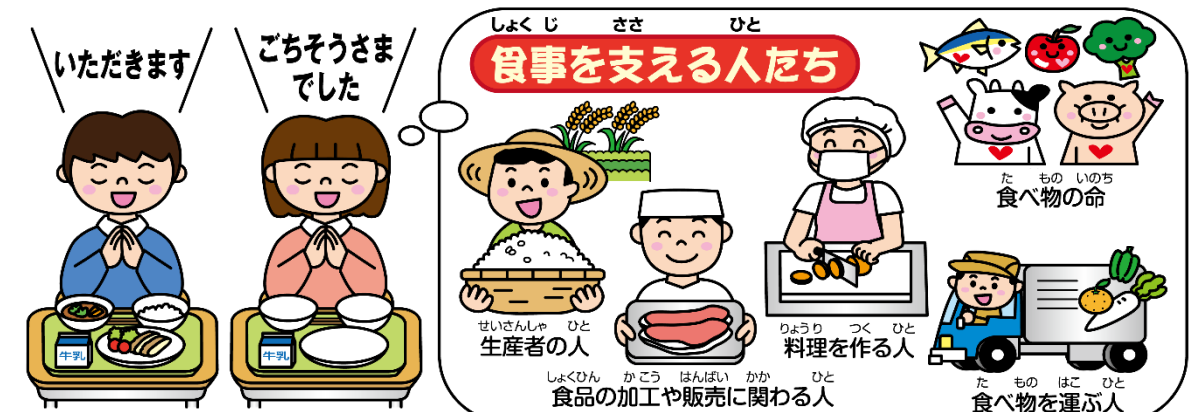
- ① 材料を切る。  
豆腐…さいの目切り  
白菜、油揚げ…短冊切り  
大根、にんじん…いちょう切り  
えのきたけ…2 cm  
白ねぎ…輪切り
- ② 煮干しでだしをとる。
- ③ 鶏肉を酒で炒め、だし汁、大根、にんじん、ごぼう、白菜、えのきたけ、油揚げ、豆腐、白ねぎの順に入れて煮る。
- ④ 鶏ガラスープの素、みそ、しょうゆ、牛乳を入れて仕上げる。



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。この機会に身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

## 実りの秋 食べ物を大切にいただきます

昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



食事のあいさつには、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

食べ物は生きてい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。