

令和 8 年度

11月給食だより



沼津市学校施設課学校給食室

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

校庭の木々が色づき、だんだんと秋が深まってきていると感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里芋など、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「にいなめさい新嘗祭」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しましょう。

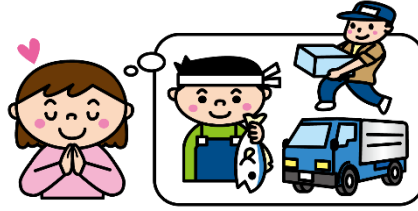
給食を通して 地産地消 の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

学校給食に地場産物を活用する効果



地域の産業や食文化への理解を深めることができる。



食料の生産、流通に関わる人々たちに対する感謝の気持ちを育むことができる。



学校と地域との連携・協力関係を築くことができる。

今月の給食で、地場産物や郷土料理を味わう「ふるさと給食週間」を実施します。地元の生産者さんが心を込めて育てた新鮮な食材を使い、地域の歴史や恵みを実感できる献立を提供します。ご家庭でもぜひ給食の話題を取り上げてみてください。



日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう



2013年に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、自然を大切にする心、食の知恵や工夫も含めた食文化のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴



多様で新鮮な食材と
食材を活かした料理



栄養バランスの
とれた食事



自然の美しさや
季節を感じられる



年中行事との
深い関わり



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。



おはしを正しく
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。

給食レシピ



鶏肉のおちゃめあげ

<材料>(4人分)

- ・鶏もも肉(切り身 60g)・・・4切れ
- A {
 - ・塩 少々
 - ・醤油 小さじ1
 - ・酒 小さじ1
 - ・生姜(おろし) 小さじ1/2
- [
 - ・白いりごま 小さじ1
 - ・煎茶 小さじ1
- ・片栗粉 大さじ3
- ・揚げ油 適量

<作り方>

- ① 鶏肉にAの調味料で下味をつける。
- ② 煎茶を細かく刻み、白いりごまと合わせる。
- ③ ②を①にまぶす。
- ④ ③に片栗粉をつけて、油で揚げる。

★給食では沼津のお茶を使用しています。

★人気の唐揚げでお茶の栄養をまるごと
いただきます。