

給食だより 11月号

令和8年11月4日
平井南小学校
校長 岡田 盛雄
栄 養

日本の誇り「和食」!

気温が低い日も増え、秋の深まりを感じてきました。11月24日は、「1124-いいにほんしょく-」にかけて「和食の日」です。「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの無形文化遺産に登録され、健康的でおいしい日本の食文化として世界からも注目されています。

今回の給食だよりでは、和食について紹介します。和食の日を機に、日本の食文化に触れてみてはいかがでしょうか。

和食のマナーをチェック!



☐ 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか? 食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人々への感謝の気持ちが入められています。 	☐ 食器の正しい置き方を知っていますか? おわんの持ち方 ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持ちます。	☐ 箸を正しく持っていますか? 上の箸だけを動かす 上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。
---	---	---

ホームページ

平井南小学校のホームページでは毎日の給食の様子を掲載しています。献立表と給食だよりは、配布文書→献立表・給食だよりのページにカラー版で掲載していますので、ぜひご覧ください。



給食の和食

給食では、月の半分以上を和食の献立とし、旬の食材や行事食などを多く取り入れています。



こどもの日の行事食として、中華ちまき手作りで提供しました!



秋の風物詩「さんま」

旬の食材や季節の食材を多く使用しています。



生のグリンピース♪

給食レシピ

～日本の伝統を受け継ぐ郷土料理～

山形県 「いもに」



材料

(約4人分)

- ・里芋 400g
- ・こんにゃく 100g
- ・水 400mL
- ・酒 大さじ1
- ・しめじ 1/2株
- ・ごぼう 1/2本
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・さとう 大さじ1
- ・牛肉 150g
- ・ねぎ 1本

作り方

- ①里芋は皮をむき、一口大に切って塩もみする。
- ②こんにゃくは食べやすい大きさにちぎり、沸騰した湯で下茹でする。
- ③ごぼう・ねぎは斜め切りにする。
- ④鍋に水・酒を加え、里芋を入れて煮る。
- ⑤煮立ったら、こんにゃく・しめじ・ごぼう・調味料を加えて中火で煮る。
- ⑥里芋がやわらかくなってきたら、牛肉・ねぎを加えアクをとりながら煮る。
- ⑦味を調整し、完成!

味付けは食材や火加減によって変わるので、お好みで調整してください。