



11月食育だより



～ 和食を味わう ～

11月24日は、「和食の日」です。和食の日とは、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。給食では、ごはんを主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えていきたいと思ひます。

和食作りで意識したい 【まごわやさしい】

「まごわやさしい」とは、和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにした合言葉のことです。7種類の食材をまんべんなく取り入れることで、健康的な食生活が送れるといわれています。

ま まめ



豆腐や納豆など大豆製品
良質のたんぱく質が豊富

ご ごま



ごまやナッツなどの種実類
ビタミン、ミネラルが豊富

わ わかめ



わかめ、昆布、ひじきなどの海藻類
ミネラルが豊富

や やさい



緑黄色野菜、淡色野菜
ビタミン、食物繊維などが豊富

さ さかな



特にサンマやイワシなど青魚
EPAやDHAなどが豊富

し しいたけ



しいたけなどきのこ類
ビタミンなどが豊富

い いも



じゃが芋、里芋、さつまいもなど
食物繊維などが豊富



味噌玉で手軽に味噌汁



【材料】20食分（1人分お湯150cc）
・みそ 160g ・かつお節 8g
・お好みの具材
カットワカメ、お麩、干しエビ、青のり、ごま、乾燥野菜、とろろ昆布、油揚げなど

ラップで包むのが面倒…

具材も味噌に混ぜて製氷皿に入れたり、タッパー等に入れて平らにし、等分に切れ目を入れる方法だと手軽です！

ボリュームアップ、栄養価アップに…

豆腐なら切って入れるだけ、冷凍野菜をチンして加える、温泉卵やしらすを加えるなど、手軽にプラスできる食材があると満足感も栄養価も増します。

【作り方】
①味噌とかつお節を混ぜ合わせ、20等分する。
②ラップで1食分ずつ好きな具材と①をのせ包む。冷凍で約1か月保存できます。お椀に入れて、お湯を注ぐと味噌汁の完成！

11月の食育だよりは、瑞浪市役所、幼稚園と協同で作っています。クイズは、それぞれ違うので、是非色々なクイズを解いてくださいね。



食育クイズ

◎みそは、何から作られているでしょうか？
①野菜 ②大豆 ③魚
正解は、②です。
みそは、大豆や米、麦の穀物に、塩と麹を加えて発酵させて作ります。

◎岐阜県の県魚（県を代表する魚）は、どれでしょうか？
①鮎（あゆ） ②鯖（さば） ③岩魚（いわな）
正解は、①鮎です。鮎は、美しい姿と良い香りで大切にされています。

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、食事が出来るまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。

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、手に持って食べます。

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。

2023年 11月 学校給食予定献立表

11月 予定献立表

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校	中学校
1	水	🌾	むぎ 麦ごはん [㊦]	さば しおや 鯖の塩焼き	き ぼ だいこん に つ 切り干し大根の煮付け	たぬき汁	685	825
2	木	🍷	むぎ 麦ごはん [㊦]	ゆづげん はん ぐ 友禅ご飯の具	づ あ づぼ漬け和え	こ じ り 呉汁	617	775
6	月	🤝	きしめん	ぶたにく あ 豚肉のかりん揚げ	いろど あ 彩り和え	きしめん じ り の汁	618	785
7	火	🌾	しんまい 新米ごはん	さけ うめ や 鮭の塩焼き	か お あ 香り和え	おでん	631	753
8	水	☀️	しよく 食パン	あ じ 鱈フライ	し お 塩ゆでキャベツ	トマトスープ	640	770
9	木	🍷	むぎ 麦ごはん [㊦]	とう ふ 豆腐ナゲット	い か と 里 芋 の 煮 づ け	み ず な 水 菜 の す ま し じ り	610	803
10	金	🍷	ひじきごはん	かつお 鰹のあんからめ	い そ あ 磯和え	とう ふ 豆腐のすまし汁	637	772
13	月	🍷	うどん	ちくわ いそべ あ 竹輪の磯辺揚げ	きんぴら 金平ごぼう	きつねうどん じ り の汁	670	829
14	火	🌿	な め し	とり 鶏とレバーのケチャップ和え	こ ま つ な の 和 え 物	も ず く ス ー プ	757	910
15	水	🍷	むぎ 麦ごはん [㊦]	み ず な み 瑞浪ポーノポークのバラ焼き	こ ん ぶ 豆	けん ち ん 汁	647	836
16	木	🍷	むぎ 麦ごはん [㊦] 納豆 [㊧]	や 焼きししゃも	お か か 和 え	ひ よ し 日 吉 み そ 汁	631	778
17	金	🍷	げんまい 玄米ごはん	こーりん 油淋鶏	オ イ ス タ ー 炒 め	わ か め ス ー プ	685	803
20	月	🍷	せきはん 赤飯 [㊦] ごま塩	さ わ ら さいきょうや 鯖の西京焼き	に 煮あえ	の っ ぺ い 汁	662	755
21	火	🌿	たこのバジルライス	フライドチキン	キャベツのサラダ	オニオンスープ	611	741
22	水	☀️	こめ 米粉食パン	てり や 照り焼きハンバーグ	フ ラ ワ ー サ ラ ダ	キャロットスープ	594	754
24	金	🌾	しんまい 新米ごはん	さば に 鯖のソース煮	キャベツの梅香和え	じゃがいものみそ汁	712	811
27	月	🍷	むぎ 麦ごはん [㊦]	とり に く て や 鶏肉の照り焼き	こ う や ど う ふ も の 高野豆腐の煮物	とう 瓜 汁	629	753
28	火	🤝	さつまいもわかめごはん	ほん あ 小えびのかりかり揚げ	ゆ ば 湯 菜 の ご ま 入 り お 浸 し	さわ に わん 沢煮椀	608	738
29	水	☀️	むぎ 麦ごはん [㊦]	だい ず 大豆と小魚のあえもの	ふく じ ん づ 福神漬け和え	ビーフカレーシチュー	645	837
30	木	🍷	はる ま 春巻き	く き か ふ う あ 荳わかめの華風和え	ま ー ぼ ー ど う ふ 麻婆豆腐	か じ ゅ う 果 汁 グ ミ 青 リ ン ゴ	744	939

12月 始めの予定献立表

1	金	🍷	げんまい 玄米ごはん	とり に く う め 鶏肉の梅とろがけ	い り お か ら	み そ け ん ち ん 汁	640	759
4	月	🍷	むぎ 麦ごはん [㊦]	さ わ ら つ や 鯖の漬け焼き	ひ じ き の 煮 づ け	あ 合 せ み そ 汁	616	766

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・J Aの助成を受けています。

食育の日の献立

毎月19日は食育の日です。2学期のテーマは「世界の料理」です。今月の食育の日の献立は、中国の料理です。オイスター炒めに使われている、オイスターソースは、牡蠣をゆでた煮汁を濃縮して、砂糖や塩、カラメルなどを加えて作る中国広東省が発祥の調味料です。



食育の視点のマークの説明

- 🌾 食育の重要性 食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれると感じる
- ☀️ 心身の健康 栄養的な意味を知り、興味をもって食べる
- 🍷 食育の視点のマークの説明 知識や情報をもとに、自ら判断する
- 🍷 感謝の心 食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる
- 🤝 社会性 食を通して、協力し人のことを思う優しさを育む
- 🍷 食文化 地域ごとの多様性や豊かさを、大切にする

#瑞浪市 #給食センター 🔍 検索

学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。

