11月 食育だより

岩国市立灘小学校
令和８年１１月２４日
（毎月１９日は食育の日！）

だんだんと、朝晩が冷え込むようになりなりました。冬に備えて、いろいろな食材をバランス良く食べ、生活習慣を整え、寒さに負けない体を作りましょう。

ふるさと給食の日を実施しました！

１１月１２日（木）に、「ふるさと給食の日」を実施しました。この日のメニューは、ごはん、チキンチキンれんこん、ふるさと汁、マイヤーレモンゼリー、牛乳でした。チキンチキンれんこんには、岩国れんこんが、ふるさと汁には、山口県産の野菜がたくさん入っていました。また、ゼリーには、神東地域で生産されている、マイヤーレモンの果汁が入っていました。

ふるさとの食材をたくさん使った給食です。



児童のみなさんはあじわって食べていました。



郷土料理を知っていますか？

郷土料理とは、人々の間で受け継がれ、地域に定着した料理のことをいいます。その地域の食材を使用したものや独特の調理法で作られているもの、祭りや行事で食べられているものなどがあります。

１１月１９日（木）の給食は、**岩国市の郷土料理「大平」**でした。



１１月２４日は、「和食の日」です！

平成２５年１２月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。それを受け、和食文化の保護継承の大切さについて考える日として、１１月２４日を“いい日本食”「和食」の日と制定しました。

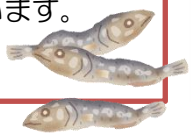
和食の味わいの中で、最も重要なのが「だし」です。みそ汁やすまし汁はもちろん、煮物やおひたしなど、様々な料理の味を決定づける味の要です。11 月 25 日の給食は、「和食の日」にちなんで、「和食献立」です。

和食や、日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

１１月２４日（火）の献立

ごはん、いわしの甘露煮
ごま和え、味噌汁、牛乳

給食の味噌汁は、
煮干しでだしを
とっています。





和食クイズにチャレンジ！

和食において重要な調味料「さ（さとう）、し（塩）、す（酢）、せ（しょうゆ）、そ（　？　）」。さて、「そ」とは何でしょうか？

① ソース　② しそ　③ みそ

答えは、このページの１番下にあります。

給食試食会を実施しました！

１０月３０日（金）に、給食試食会を実施しました。当日の給食は、「ココアパン」「ポークビーンズ」岩国れんこんを使った「れんこんサラダ」でした。給食試食だけでなく、灘小学校の給食や食育の紹介、給食参観も行いました。

参加していただいた保護者の皆様、２年部の役員として来られた皆様、お忙しい中、ありがとうございました。

今後も学校給食へのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



和食クイズの答え：③ みそ