

# 11月 食育だより

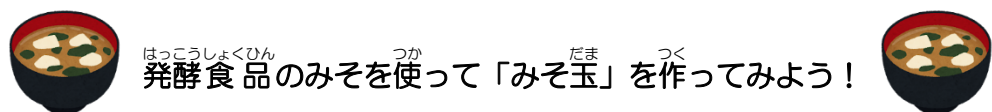
令和6年度  
志布志市立学校給食センター

秋が深まってきました。まもなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業・漁業・畜産業などに関わっている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。

こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

## ふるさとの食文化を知ろう！

「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ているのを知っていますか？日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもと、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



発酵食品のみそを使って「みそ玉」を作ってみよう！

「みそ玉」とは手作りのインスタント味噌汁のことです。作り方はとても簡単！かつお節や顆粒だしとみそ、具材を合わせ、1食ずつ丸めてラップで包むだけで完成です。食べる時はお湯をかけるだけで簡単なので忙しい朝にもおすすめです！

### ★わかめ・ねぎ・麩のみそ玉★（1食分）

- ・みそ…大さじ1
- ・かつお節…小さじ1
- ・乾燥わかめ…約2g（大さじ1程度）
- ・小ねぎ…1/2本
- ・乾燥麩…3～4個

### ★とろろ昆布・梅干し・ねぎのみそ玉★（1食分）

- ・みそ…小さじ2
- ・かつお節…小さじ1
- ・長ねぎ（刻む）…2cm分
- ・梅干し（種を取り除きたたく）…1/3～1/2個
- ・とろろ昆布…適量

### ★11/8 いい歯の日・・・カミカミメニュー

※有明地区は11/8、志布志・松山地区は11/6です。

ごま根菜汁ときんぴらごぼうが登場します。ごぼうやれんこんなどの根菜類、煮干しやナッツ類などの噛み応えがあるものを意識してとりましょう！

### ★11/24 和食の日・・・和食献立

※有明地区は11/22、志布志・松山地区は11/20です。

#### ◎教科書メニュー①

和食献立の日は小学4年生の国語の教科書に出てくる「ごんぎつね」をもとにしたメニューです。ぎつねのごんと兵十の関わりを描いた物語です。ごんが兵十に届けたいわし、きのこを使った献立になっています。ご飯には、ぎつねの好物といわれる油揚げを使っています。



#### ◎教科書メニュー②

小学3年生の国語の教科書に出てくる「すがたをかえる大豆」をもとにした「大豆のへんしんみそしる」が給食に登場します。大豆製品のことが書かれていますが、豆腐、みそ、しょうゆ、もやし、枝豆など給食にもたくさんでできますね。

今回の給食には何種類入っているでしょうか？

※有明地区は11/29、志布志・松山地区は11/27です。



## ホットなニュース

山重小学校の1年生からお手紙をいただきました。

7月の給食で登場した「すいかポンチ」のすいかの

たねを植えたところ、すくすくと成長したとのこと！

すいかの成長を楽しみに水やりや観察をがんばって

いるようです。

とても心がホットするような出来事でした(^^)

