



# 食育だより

令和7年度 11月号  
毎月19日は食育の日  
笠間市笠間学校給食センター

## 【11月の給食目標】感謝して食べよう

11月23日は勤労感謝の日です。給食が届くまでには、食べ物を育て収穫する生産者や食品を加工する製造者、それら運び運手、献立を考え食材の発注をする栄養教諭、調理をする調理員などが携わっています。毎日学校給食が食べられるのは、見えないところで働いたたくさんの人の協力があるからです。そのことを決して忘れず、感謝の気持ちをもち続けていきましょう。



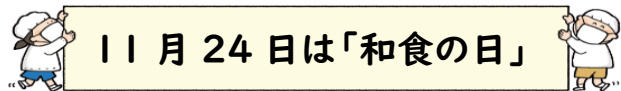
いただきます

私たちが食べるものは、元をたどれば全て生きていたものです。動物や植物の命をいただくことで、今を生きています。自然の恵みや私たちの命をつないでくれる食べ物に対する感謝の気持ちを表すあいさつが、「いただきます」です。



ごちそうさまでした

「ごちそうさま」は漢字で「ご馳走様」と書き、「馳走」には「駆け回る」という意味があります。人をもてなすために、汗を流し駆け回るようにして食事の用意をしてくれた人たちの苦勞をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。



## 11月24日は「和食の日」… いい(11)日本食(24)の語呂合わせ

「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは、「和食」が料理だけでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として、世界に広く認められたことを意味します。私たちには、人類共通の財産となった「和食」を将来にわたって保護・継承していくことが求められています。(参考：農林水産省 「和食」を未来へ。)

### ①多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海・山・里と表情豊かな自然が広がっています。そのため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。



### 和食の特徴

### ③自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った器を利用したりして季節感を楽しみます。



### ②健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんと汁物にいくつかのおかずを組み合わせる日本の食事スタイルは、栄養バランスが整いやすいです。また、出汁や発酵食品を生かした食事は、日本人の長寿や肥満予防に役立っています。

### ④正月などの年中行事との密接な関わり

自然の恵みである「食」を分け合い、時間を共有することで、家族や地域の絆を深めます。



## 茨城をたべよう献立 \ 11月の食材はさつまいも

「茨城をたべよう」のシンボルマークです。



茨城をたべよう Day	茨城をたべよう Week
11月16日	11月16日～11月22日

### 11月19日 実施予定

【献立名】ごはん 牛乳 ふた肉とさつまいもの甘辛揚げ にらともやしの和え物 白菜のみそ汁

茨城県は、さつまいもの栽培面積及び生産量が全国第2位です。鉾田市や行方市をはじめとした茨城県東部の地域を中心に栽培されています。茨城県内で最も多く栽培されている品種は「べにはるか」で、皮の色が美しく、濃厚な甘みが特長です。その他「ベニアズマ」や「紅まさり」、「紅こがね」、「シルクスweet」などもあります。さまざまな品種を楽しみましょう。



## おい 美味しお献立 ~毎月20日は減塩の日「いばらき美味しお Day」~

### 減塩ポイント「実だくさんの汁」

汁物は実を多く入れることによって汁の量が減り、摂取する食塩を減らすことができます。笠間市の学校給食では、汁物に約100gの具材を入れることを心がけています。

### 11月20日 実施予定

【献立名】ごはん 牛乳 あつやきたまご れんこんのきんぴら けんちん汁



### 美味しお献立レシピ紹介



### << けんちん汁 >>

#### 【材料・4人分】

にんじん	40g	(いちょう切り)
だいこん	80g	(いちょう切り)
ごぼう	40g	(ささがき)
とうふ	80g	(さいのめ切り)
はくさい	80g	(2cm長さ)
こまつな	60g	(2cm長さ)
ねぎ	40g	(小口切り)
サラダ油	5g	(小さじ1)
しょうゆ	16g	(大さじ1)
食塩	0.4g	(ひとつまみ)
みりん	4g	(小さじ1)
だし	600ml	

#### 【作り方】

- ① かつお節や昆布、煮干しなどでだしをとる。
- ② にんじん、だいこん、ごぼうをサラダ油で順に炒める。
- ③ ①でとっただしを入れて煮る。
- ④ とうふとはくさいを加えて煮る。
- ⑤ こまつなとねぎを加えて煮る。
- ⑥ 調味料で味を調える。

