

給食だより

(毎月19日は食育の日)

令和7年 11月号

文責：栄養教諭 山口 みゆき

『早ね・早おき・朝ごはん』



と『歯みがき』



多良木町学校給食センター

11月24日は、「い(1)い(1)に(2)ほんしょ(4)く」で和食の日です。

平成25年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、今年で12年が経ちます。

「和食」は、日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継いできた文化です。野菜や魚、肉、そして米によって構成される「和食」は、栄養バランスの良さでも知られています。和食といったらお米です。給食は週4日、米飯給食になり特別栽培米の地元の米なども使用し、汁もの1品、

おかず1〜2品がとりいれ、和食の基本型を子どもたちが、体験できるようにしています。さらに、給食では「だし」をしっかりとしています。いりこや昆布、



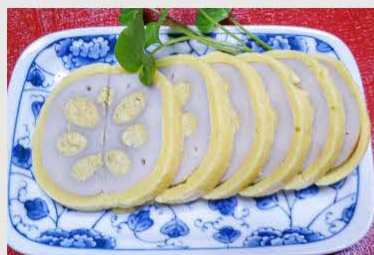
削り節などを使い、ていねいにだしをとっています。
和食を未来につなぐのは私たちです！子どもさんと食事を通じて楽しい時間を共有しましょう。
日本人が大切に育んできた和食文化について、楽しみながら考える機会にしてみませんか？

郷土料理とは???

昔から、その土地で受け継がれている料理を郷土料理といいます。その季節にその土地でとれるものを上手に利用する郷土料理は、食べ物を大切にし、無駄なく食べる昔の知恵や工夫がたくさんつまっています。みなさんの生まれ育った土地にも、自然の恵みを生かした美味しい郷土料理があります。日本の食文化として未来に伝えていきたいですね。

くまもとけん きょうどりょうり 熊本県の郷土料理

のうりんすいさんしょう
農林水産省のホームページに由来や歴史、レシピなどの郷土料理に関する詳しい記載がありますので、ご参照ください。



からし連根



だご汁



焼鮎の甘露煮



いきなり団子



たご飯



太平燕



つぼん汁