



令和7年度
11月 給食だより

やまびこ

発行：東広島北部学校給食センター

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。日中は過ごしやすい気温ですが、朝晩は冷え込むので、体調が崩れやすくなる時期です。実りの秋を楽しみつつ、しっかりと体調管理をしていきましょう。

11月24日は「和食の日」です

「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」の語呂合わせから、11月24日が「和食の日」に制定されました。日本人の伝統的な食文化の魅力の再認識と、次世代への継承を目的とした日です。近年、ライフスタイルの変化や食文化の多様化により、和食文化が失われつつあります。この機会に家庭で実践できることから取り組んでみましょう。

家庭で実践したい「和食」

1 多様で新鮮な食材を使い その味わいを活かす



日本には四季があり、自然の恵みが豊富です。旬の食材を取り入れましょう。

2 健康的な食生活を営む



一汁三菜を基本にすると、栄養バランスがとりやすい食事になります。

3 自然の美しさや季節の変化を楽しむ



季節に合った食器を使ったり、季節の花や葉を盛りつけたりして、季節感を楽しみましょう。

4 年中行事との関わり 自然の恵みに感謝する



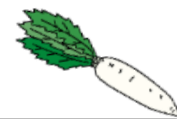
正月やひな祭り、端午の節句などの行事食は、子どもの健やかな成長を願い、家族のつながりを深めます。

参考：一般社団法人「和食文化国民会議」

～地産地消⑦～



だいこん
『大根』



秋から冬にかけてが旬です。寒くなるにつれてぐんと甘みが増し、いっそうおいしくなります。冬には欠かせない食材で、おでんなどの鍋料理、酢の物、大根おろしなど、いろいろな料理で活躍します。根の部分が淡色野菜、葉の部分が緑黄色野菜という2つの要素をもっています。

【消化に良し！】

大根に含まれる『アミラーゼ』は、デンプンを分解して消化を高める働きがあります。また辛み成分である『イソチオシアネート』も胃酸の分泌を促して、胃を健康に保ちます。

【干して良し！！】

大根を乾燥させた切り干大根は、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウムなど多くの栄養素が凝縮されています。給食でもよく使用します。

東広島では、冬の大根は8～10月に種まきをしています。

葉の部分も栄養豊富なので、ぜひ食べてみてくださいね。ふりかけなどにするとおいしいですよ。



※給食だより10月号において、れんこんには「ムチン」が含まれると説明しておりましたが、誤りでした。「ムチン」は動物より分泌される粘質物質一般を指し、れんこんには存在しません。訂正してお詫言申し上げます。

給食に
登場します！

はっすん
八寸

1人分
エネルギー：218 kcal
塩分：0.7 g

材 料（4人分）		切り方	作り方
鶏もも肉	100 g	一口大	①煮干しでだしをとる。
むきえび	80 g	乱切り	②板こんにゃくは、下茹でする。
ごぼう	1/3 本	もどして四ツ切り	③①のだしの中に、えび、厚揚げ以外の材料を入れて煮る。
干し椎茸	2 枚	色紙切り	④③がやわらかくなったら、Aの調味料を加える。
板こんにゃく	1/4 枚	乱切り	⑤えび、厚揚げを入れ、煮含める。
れんこん	小1 節	乱切り	
大根	小1/4 本	乱切り	
にんじん	1/4 本	乱切り	
里芋	3 個	乱切り	
厚揚げ	1/2 丁	1.5cm 角	
昆布	2 g	もどして 1cm 角	
砂糖	小さじ 1		
こいくちしょうゆ	大さじ 1		
うすくちしょうゆ	大さじ 1/2		
料理酒	小さじ 1		
みりん	大さじ 1		
煮干し	10 g		
水	350mL		

なぜ「八寸」というの？

できあがった料理を直径が八寸(約24cm)もある器に盛ることから、この名で呼ばれるようになりました。広島県の郷土料理の一つです。



東広島北部学校給食センター目標

『食べる つながる 笑顔ひろがる 給食の「わ」』



じゃがじゃが

かっきー