

すくうるらんち 11月号

がつ しょくいくもくひょう
11月の食育目標



精華町学校給食委員会

「日本食について知ろう」

11月24日は和食の日です。日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスの良い食事で、自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関わってきます。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

～ 和食文化の特徴 ～

① 多様な新鮮な食材とその持ち味を活かした調理



③ 自然の美しさや四季の移り変わりを表現



② 一汁三菜を基本とした栄養バランスがよい健康的な食生活



④ 年中行事との関わり



ひなまつり



お月見

せいおめは
おいしいものが

いっぱい!!

ちさんちしょう
(地産地消)

11月に給食で使う精華町で作られた食材は・・・
らくいも こまつな じゃがいも さつまいも さといも
だいこん キャベツ



まいつき 毎月19日は食育の日です。

11月19日(火)～中部地方～

ごはん、山賊焼き、大根の酢の物、めった汁、牛乳

★山賊焼き(長野県): 鶏の一枚肉をタレに漬け込み、片栗粉をつけて揚げた料理です。
山賊は物を「取り上げる」から、「鶏を揚げる」料理として「山賊焼き」とよぶようになりました。

★大根の酢の物(富山県): 富山県では「おすわい」とよばれています。

★めった汁(石川県): 根菜類を使った具だくさんの豚汁です。

「やたらめったら具を入れる」ので、この名前がつきました。

中学校リクエスト給食

精華町立中学校の3年生に好きな給食のアンケートを実施しました。それぞれの学校で人気のあった献立を紹介します!!
高校進学や就職をすると、給食を食べる機会は少なくなります。たくさんのおもてなしと共に、精華町の給食を最後まで楽しんでください。

ぜんこう
全校

★キムタクご飯
★とり肉のからあげ
★ぶた汁

せい かちゅうがっこう
精華中学校

★きなこパン
★ミートスパゲティ
★ポテトサラダ

せい かみなみちゅうがっこう
精華南中学校

★わかめご飯
★さわらのレモンしょうゆかけ
★ABCスープ

せい かにしちゅうがっこう
精華西中学校

★チャーハン
★肉団子のスープ煮
★ワカメとコーンのサラダ