

すくろらんち 11月号



精華町学校給食委員会

11月の食育目標

『日本食について知ろう』

11月24日は和食の日です。「和食」は自然の恵みを生かした伝統的な日本の食文化として、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食の特徴を知り、これからも日本の伝統を大切にしながら受け継いでいきたいですね。

～ 和食文化の特徴 ～

| | |
|--|--|
| <p>① 多様で新鮮な食材</p> <p>山の幸 海の幸</p> <p>里の恵み</p> | <p>② ごはんを主食とした「一汁三菜」</p> |
| <p>③ 自然の美しさと季節感</p> <p>春 夏 秋 冬</p> | <p>④ 年中行事との関わり</p> <p>正月 ひなまつり お月見</p> |

+α

様々な食材から味わう「だし」



和食の味の基本となる「だし」は、食材の持ち味を生かし、風味をよくするだけでなく、だしのうま味によって、みそやしょうゆなどの塩分をひかえることができます。

「おいしいものがいっぱい!!」
精華町で作られた食材は……

らくいも さといも じゃがいも キャベツ こまつな



毎月19日は食育の日です。

今年度の食育の日のテーマは、「みんなの好きな食べ物は?」です。
キャラクターたちの好きな料理やおすすめ食材を使った献立が登場します。

11月19日(水)

～「京町セイカ」おすすめの「落いも」を使った献立!～

ミルクパン、セイカおすすめ♡落いもチーズ焼き、もちもちスープ、牛乳

今日は、精華町の広報キャラクター「京町セイカ」がおすすめする精華町の特産品「落いも」を使った「チーズ焼き」の登場です。落いもはヤマノイモの一種で粘りが強く、ほのかに甘みがあります。食感や味を生かすため、シンプルな味付けでチーズ焼きにさせていただきます。

毎月19日は
食育の日



ちゅうがっこう 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。たくさんの思い出と共に、精華町の給食を最後まで楽しんでくださいね♪

全校

- ★わかめご飯
- ★とり肉のからあげ
- ★春雨スープ

精華中学校

- ★きなこパン
- ★マカロニサラダ
- ★クリームシチュー

精華南中学校

- ★カレーピラフ
- ★BBQチキン
- ★ミネストローネ

精華西中学校

- ★ご飯
- ★大豆のカリポリ揚げ
- ★ぶた汁