＊給食だより＊ 11月号

長岡京市立長岡第七小学校
令和4年10月31日

秋も深まり、朝晩の気温差が激しくなってきました。

11月には「新嘗祭」や「和食の日」など、日本の食文化に関わる行事が多くあります。給食の目的の1つに、地域の食文化への理解を深めることがあります。この機会にご家庭でも、日本の食文化について話をしてください。

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？**地**域で生**産**された農林水産物（地場産物）を**地**域で**消**費する取組のことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。
11月の主な食材の産地は以下のとおりです。
（資料提供（財）京都府学校給食会）

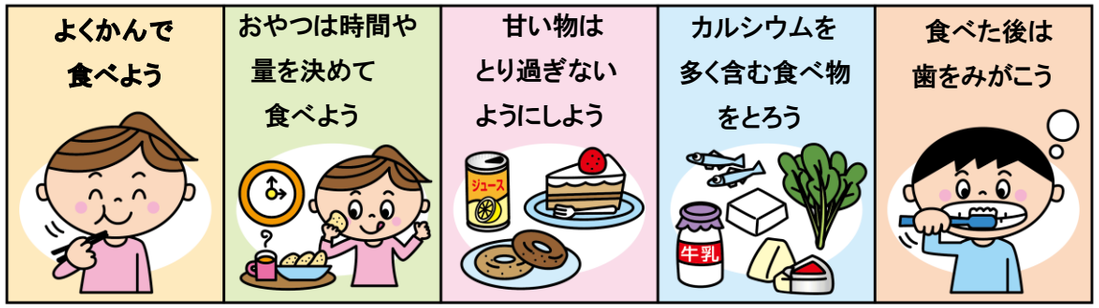
米	京都（キヌヒカリ）
麦	福井
玄米	北海道、佐賀、福岡

牛乳	京都

11 11 8 いい歯を保ち、食事をおいしく食べよう

むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な“いい歯”を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。



献立紹介　「たぬき汁」

【材料（4人分）】

さつま揚げ	40g
板こんにゃく	50g
にんじん	50g
えのきだけ	25g
油揚げ	35g
ねぎ	25g
しょうが	ひとかけ
片栗粉	小さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	ひとつまみ
だし	600ml

【作り方】

さつま揚げ…短冊切り（1×3㎝）
板こんにゃく…短冊切り（1×3㎝）
にんじん…いちょう切り（0.5 ㎝）
えのきだけ…2㎝長さ
油揚げ…短冊切り（1×3㎝）
ねぎ…小口切り
しょうが…しょうが汁

① だし汁にさつま揚げ、油揚げ、こんにゃく、にんじんを入れて煮る。
② えのきだけを加え調味し、片栗粉でとろみをつける。
③ しょうが汁、ねぎを加えて仕上げる。

牛肉	北海道他
豚肉	愛知他
鶏肉	京都
鶏卵	京都

大豆	北海道
ひよこ豆	アメリカ

じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道
人参	京都他	グリンピース	北海道
にんにく	青森	にら	高知
セロリー	長野他	ピーマン	宮崎他
チンゲン菜	長野他	パセリ	長野他
しょうが	高知		

＊食材の入荷状況等都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。

ホキ	ニュージーランド
さば	京都
さわら	京都
つばす	京都
はたはた	京都他

長岡京市地元産　小松菜、ほうれんそう、ねぎ、キャベツ、大根、白菜