くらよし 食育だより

令和６年
１１月発行

～毎月19日は食育の日～

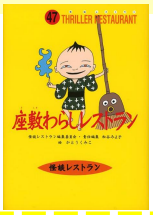
倉吉市教育委員会
学校給食センター

秋もいちだんと深まってきました。新米、肉、魚、果物、野菜なども、いっそうおいしさを増す季節です。朝晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなってきます。いろいろな材料をバランスよく取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。

１０月２７日から１１月９日までの２週間は、秋の「読書週間」です。倉吉市立学校給食センターでは、この期間に「ブックメニュー給食」を実施しています。

11月1日(金)「怪談レストラン献立」

○ごはん　○牛乳
○さわらのみそマヨ焼き
○ひじきの炒り煮
○じゃがいも団子汁



家事を手伝ってくれる森の妖精が、鍋の半分もつまみ食いしてしまう「ジャガイモだんご」をイメージして「じゃがいも団子汁」を作りました。

怪談レストランシリーズ
「座敷わらしレストラン」
「つまみ食いをする森の精」
作：杉本栄子（童心社）

11月5日(火)「ぎょうざ献立」

○ごはん　○牛乳
○焼きぎょうざ
○大学芋
○キムチスープ

お母さんの留守に、友だち呼んで、ぎょうざ作りに大奮闘します。イラストもとっても楽しい絵本です。

「ぎょうざつくったの」
きむらよしお作
（福音館書店）

11月6日(水)「すがたをかえる大豆献立」

○ごはん　○牛乳
○豆腐ハンバーグ
○春雨のサラダ
○油揚ともやしのみそ汁
○豆乳プリン

小学校3年生の国語の教科書にあるお話です。豆腐や豆乳だけでなく、おから、みそ、しょうゆ、枝豆、もやし、油揚げも姿をかえた大豆です。同じ大豆からできたものですが食感や味も違います。姿をかえた大豆を確認して味わいながら食べてほしいです。たべもののひみつシリーズ

「すがたをかえる大豆」
作者「食べもののひみつ」編集室
（理論社）

11月7日(木)「バムとケロ献立」

○ホットドッグ（コッペパン）
○牛乳
○ホットドッグ（ウィンナー）
○ツナサラダ
○ミルクスープ○一食ケチャップ

おじいちゃんから送られてきたたくさんの小包は「組み立て式飛行機」。バムとケロは飛行機を組み立て、たまねぎ山脈、りんご山、かぼちゃ火山をこえておじいちゃんの家へ向かいます。お弁当のホットドッグには、ケチャップをたっぷりかけてね！ ぴゅ～っ！

「バムとケロのそらのたび」
島田ゆか作・絵（文溪堂）

11月8日(金)「タスキメシ献立」

○ごはん　○牛乳
○ミンチカツ
○キャベツのごま和え
○具いっぱい甘口カレー

「タスキメシ」
額賀 澪 作
（小学館）

「疲れて体力が落ちているときはカレーなんだよ」と、お兄さんが作った「具いっぱい甘口カレー」には、鶏むね肉・鶏もも肉とかぼちゃにトマトにブロッコリーにアスパラガスも入っています。駅伝を通した物語にも感動でき、運動と食事の大切さも感じる一冊です。

★★★11月24日は和食の日★★★

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、年中行事とも深くかかわっています。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。

本の中には美味しそうな食べ物や食事の場面が多く登場します。料理や味、物語を想像するのも楽しいですね。ぜひ、自分のお気に入りの食の本を探してみましょう。