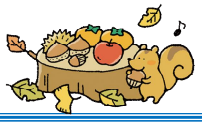
くらよし 食育だより

令和８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

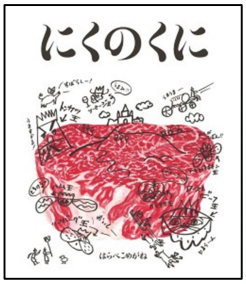
秋もいちだんと深まってきました。新米、肉、魚、果物、野菜なども、いっそうおいしさを増す季節です。朝晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなってきます。いろいろな食材をバランスよく取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。10月27日から11月9日までの2週間は、秋の「読書週間」です。倉吉市立学校給食センターでは、この期間に「ブックメニュー給食」を実施しています。

学校図書館の司書の先生方にも「食の本」を紹介していただきました。倉吉市立図書館では10月23日～11月10日まで本の掲示をされる予定です。給食だけでなく本の世界も味わってみて下さい。











11月2日（月）「はなちゃん献立」

ごはん　牛乳　はまちの照り焼き　ひじきの炒り煮　**はなちゃんのみそ汁**

✿「はなちゃんのみそ汁」原作：安武信吾・千恵・はな　文・絵：魚戸おさむ（講談社）

11月4日（水）「昭和レトロ献立」

ごはん　牛乳　ハムカツ　フルーツポンチ　**昭和レトロカレー**

✿「遥かな町へ」作：谷口ジロー（小学館）

11月5日（木）「もっともっとおおきなおなべ献立」

ホットドッグ（大山小麦パン）　牛乳　**ホットドッグ（ポークフランク）**

ツナサラダ　**きのこのシチュー**

✿「もっともっとおおきなおなべ」作：寮美千子　絵：どい　かや（フレーベル社）

✿「パムとケロのそらのたび」作：島田ゆか（文溪堂）

11月6日（金）「にくのくに献立」

ごはん　牛乳　**にくのくにのからあげ王**　**りっちゃんサラダ**

おおきなかぶのスープ

✿「にくのくに」作：はらぺこめがね（教育画劇）

✿「サラダでげんき」作：角野栄子　絵：長新太（福音館書店）

✿「おおきなかぶ」再話：A トルストイ（福音館書店）

11月12日（月）　バルサの食卓献立」

ごはん　牛乳　**ノギ屋の鳥飯（鶏肉のつけ焼き）**　たくあん和え

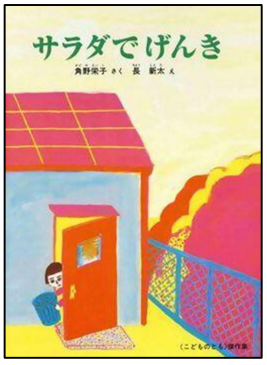
はるさめスープ

✿「精霊の守り人」作：上橋菜穂子（偕成社）









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。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。学校給食では、11月24日（火）の和食の日に合わせ「和食の日献立」を実施します。和食ならではの「だし」を使った「ふきよせ汁」や、旬の食材を多く使用した献立です。味わって食べましょう。