



くらよし 食育だより

令和7年
11月発行



まいつき 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。

ブックメニュー給食



11月4日(火)「ぜったいたべない? 献立」

ごはん 牛乳 ころもうみ(白身魚のフライ)

えだみかん(にんじん)サラダ ふわふわはらっぱ(キャベツ)のスープ ソース

☆「ぜったいたべないからね」作:ローレン・チャイルド(フレーベル社)



11月5日(水)「精霊の守り人 献立」

ノギ屋の鳥飯(ごはん) 牛乳 ノギ屋の鳥飯(鶏肉のつけ焼き)

たくあん和え タンダの山菜鍋

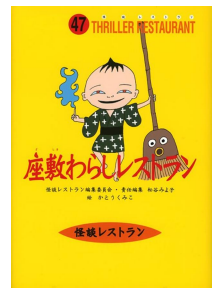
☆「精霊の守り人」作:上橋菜穂子(偕成社)



11月6日(木)「おおきなかぶ 献立」

パン 牛乳 ミンチカツ スイートポテトサラダ おおきなかぶのスープ

☆「おおきなかぶ」再話:トルストイ(福音館書店) ☆「さつまのおいも」作:島田ゆか(文芸堂)



11月7日(金)「じゃがいもだんご 献立」

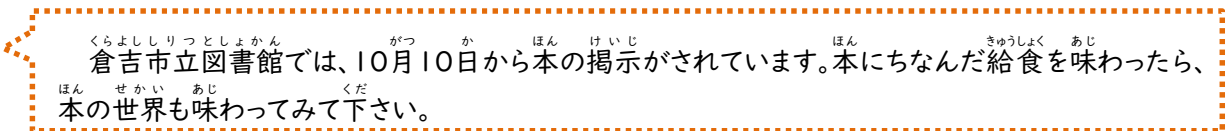
ごはん 牛乳 さわらのパン粉焼き キャベツのソテー

じゃがいもだんごスープ

☆「ざしきわらしレストラン(つまみ食いする森の精)」文:杉本栄子(童心社)



倉吉市立図書館では、10月10日から本の掲示がされています。本にちなんだ給食を味わったら、本の世界も味わってみて下さい。

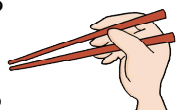


11月24日は和食の日

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19日(水)の食育の日に合わせて「和食の日」を設け、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。

和食の食事マナーを見直そう!!

- ☐ 正しい配膳ができていますか?
- ☐ お箸は上手に持てますか?
- ☐ 食器を持って食べていますか?
- ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?



☆マナーを守って、楽しい給食時間にしましょう。