

令和7年

11月給食だより



みなみきゅうしゅうしりつがっこうきゅうしよく
南九州市立学校給食センター

日暮れが早くなり、山や校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。そして、お米をはじめ、大豆やそば、さつまいもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。今月の給食時間は、「ワクワク お皿からっぽ大作戦！」にチャレンジする月です。今月は楽しく、そしておいしく、ワクワクしながらチャレンジしてみましょう。

今年も始まります。

11月の給食時間は、

ワクワク お皿からっぽ大作戦！

給食時間、
クイズもあるよ♪

～おいしく楽しく食べて、それぞれ自分のお皿（食器）からっぽにチャレンジしてみましょう～

毎日の給食は、皆さんの成長に必要な栄養をバランスよくとれるよう、考えて作られています。残さず食べると、栄養がしっかりとれるだけでなく、いいことがたくさんあります。

〇 元気に大きく成長できる！

体の成長に必要な栄養がとれるので、元気に運動や勉強、遊びをがんばることができます。



〇 給食作りに関わった人たちがよろこぶ！

給食作りに関わる、生産者さん、お店屋さん、調理員さんなど、多くの方がよろこびます。



〇 すっきりする！

食器がきれいにからっぽになると、気持ちがすっきりして、後片付けも楽になります。



〇 地球に優しくなれる！

食べ物をムダなく食べることができれば、食べ物を捨てずにすみます。食品ロスも問題になっています。食べ物を残さず食べることで、地球にも優しくなれます。



〇 たくさんの味や食べ物に出会える！

はじめての料理や食材に出会い、味わう体験を通して、好き嫌いをなく食べられるようになっていきます。

食事のあいさつ、忘れずに！

食事を支える人たち



いただきます

ごちそうさまでした



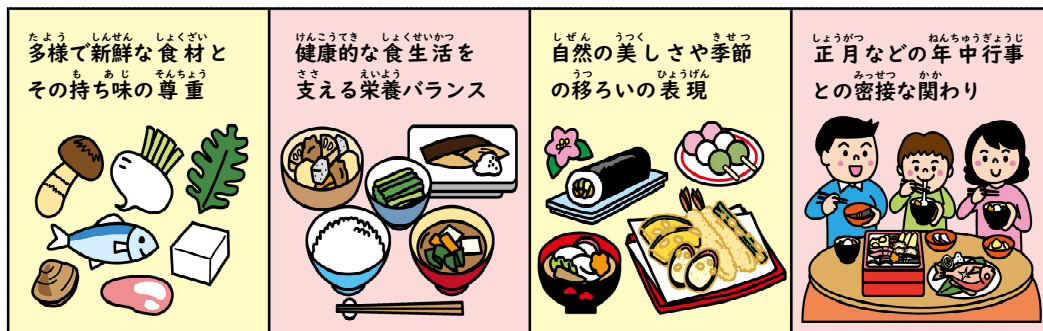
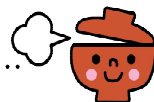
こころを
こめて

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」という何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいます。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴



「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

和食といえば「だし」が欠かせません。学校給食センターでは、かつお節や昆布、煮干しなどをじっくり煮立たせて、「だし」をとっています。例えば、和食の日（11月24日）近く、20日（Bコース）・21日（Aコース）の『おでん』には「かつお節のだし」を使っています。他にも、汁物には「かつお節のだし」を使ったり、味噌汁には「煮干しのだし」を使ったりしています。

だしの風味をみなさんも楽しんでみませんか。



みなさんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人もいないのでしょうか。一方、世界を見てみると、未だ紛争などで食べることに困っている人もいます。

給食は、みなさんの健康や成長のために、栄養バランスを考えて作られ、給食ができるまでには多くの人や物が関わっています。ですので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。なので、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしたいですね。給食センターとしては、残食が少ないことは、とてもうれしいのですが、みんなががんばりすぎず、おいしく楽しく食べてほしいと思っています。そして、みなさんの食や健康の応援団として、おいしくて栄養のある給食をこれからも届けます。みなさん、「食べる」ことのできる幸せを忘れずに、日々の食事を大切にしてくれることを願っています。

そして、今月は、学校の友達や家族と一緒に、「食べる」ということについて、改めて見つめ直す一ヶ月になってほしいと思っています。