



ぱくぱく

発行：令和6年11月
小林東方学校給食センター



朝晩が冷え込み、秋らしくなってきましたね。体調を崩さないように生活習慣を整えましょう。11月は、「勤労感謝の日」、「和食の日」などがあります。食に関連する様々なことについて考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

11月24日は和食の日

11月24日は**11(いい)2(にほん)4(しょく)**の語呂合わせから、「いい日本食」として「**和食の日**」に設定されています。2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。

和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。

給食では、11月25日(月)に「和食の日献立」を提供します。主食、主菜、副菜、汁物をそろえ、すまし汁は煮干しでしっかりとだしをとって作ります。

～「和食の日」の給食の献立～

麦ごはん すまし汁 さんまのおかが煮 もやしときゅうりのごま和え



11月20日(水)の給食は

OGAWA FARM (おがわファーム) さんのアイコトマトを提供します!



11月の地産地消の取組の一つとして、三松にある **OGAWA FARM (おがわファーム) さんの「アイコトマト」**を提供します。

アイコトマトは、果肉が厚いラグビーボール型のトマトで、甘味やうま味が強く、フルーツ感覚で食べられるとてもおいしいトマトです。

愛情を込めて作られたアイコトマト、味わって食べてくださいね。

～11月の給食の紹介～

- ★季節の料理・・・さつまいもごはん、クリームシチュー、おでん
- ★地域の食材を使った料理・・・こぼっこみそ汁 (小林産のほうれん草、大根、人参を使用)
- ★郷土料理・・・かねんしゅい (小林・都城地区)、チキン南蛮 (宮崎県全域)
筑前煮 (福岡県)、鶏飯 (鹿児島県奄美地方)

◎ 11月12日(火)の「豚肉のしょうが焼き」に使う豚肉は、野尻の畜産農家「ピッグファーム嶺石さん」から無償で提供していただきます。

うれしい感想ありがとうございます!



いつもおいしいきゅうしょくありがとうございます。きれいなたべものもあるけど、いつもがんばってたべています。西小林小2年生児童

連休があると、「学校のごはんが食べたい」と言ってきます。家ではワンパターンですが、バラエティに富んだ献立で、栄養満点で感謝しかありません。
小林小2年生 保護者

いつも、きゅうしょくをつくってくれてありがとうございます。ピーマンもがんばってたべました。
小林小1年生 児童

ルーロー飯を給食で作ってほしいです。
南小 5年生 児童

「キムタクごはん」の作り方を教えてくださいと声がありました。南小 5年生 児童

リクエストありがとうございます! 献立作りの参考にしますね。

★キムタクごはん★

キムタクごはんとは、長野県塩尻市の学校給食から生まれた料理です。細かく刻んだキムチとたくあんを豚肉などと一緒に炒め、ごはん混ぜたら完成です!

漬け物産地である長野県ですが、子どもたちの漬け物離れが進んでいました。子ども達のために漬け物をおいしく食べてもらおうと考えられたそうです。

【分量 (4人分)】

- 温かいごはん 4人分
- 豚肉 (こま切れ) 60g
- 白菜キムチ 40g
- たくあん 40g
- いりごま 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2
- うす口しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- しお 少々

【作り方】

- ① 白菜キムチ、たくあんは千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉、①の順に炒める。
- ③ ●の調味料を加えて火からおろし、いりごまを加える。
- ④ 温かいごはん③を混ぜ合わせる。

※ お好みでねぎを加えてもおいしいです。

きりとり

◆ 給食に関する感想などをぜひお聞かせください。
下の欄に記入後、切り取って、学級担任の先生を通して給食センターへお返しください。

() 学校 () 年 お名前 ()

.....
.....
.....