

11月 スクールランチ



近江八幡市教育委員会
学校給食センター
0748-37-5110



こんげつ しょくいもくひょう
今月の食育目標
にほんがたしよくせいかつ
日本型食生活のよさを見直そう!

11月24日は「いい日本食」とか
けて「**和食の日**」です。和食を知って
食べることを楽しみましょう!



★日本で育まれた伝統的食文化「和食」を知ろう!★

多彩で新鮮な食材と 持ち味を生かした料理

日本の地形は南北に長く、水が豊かで
季節もはっきりしています。海、山、里
からの多彩な食材に恵まれ、素材そのもの
の味を大切に料理がたくさんあります。



健康的な食生活を 支える食事

ご飯を中心に汁物、魚や大豆製品、野
菜をたくさん使うおかずは、栄養のバラ
ンスがとりやすく、動物由来の油脂をあ
まり使わないことも特徴です。



自然の美しさや 季節の移ろいを感じる料理

和食は食べて味わうだけでなく、見
た目や香りも楽しめます。自然の美し
さや四季の移り変わりを料理で表現
し、器や盛り付けも美しく整えます。



人々ときずなをつなぐ 伝統的な行事食

季節や人生の節目で行われる行事に
は、健康や幸せを願う家族や仲間の人と
行事食を食べて、人々とのきずなを深め
ています。



SDGsと 和食の価値観に大注目

保存食品や発酵食品の活用など食べ物
をむだにしない工夫、地産地消、そし
て、旬を生かす和食の伝統とその価値観
は、地球を守るSDGsの視点からも注
目されています。



だしのうま味で おいしく減塩

日本の食生活の課題の一つが食塩の
とりすぎです。だしのうま味や酢の酸
味などの和食の調理の知恵を生かし、
うす味を心がけながら素材そのものの
味を楽しめます。



日本人が後世に伝えたい家庭料理第1位

「みそ汁」



ごはんのみそ汁の組み合わせは、多くの日本人
になじみのある組み合わせです。具たくさんのみ
そ汁は、それだけでおかずの一品になります。寒
くなるこの季節、野菜たっぷりの温かいみそ汁で
ビタミン・ミネラルを補給して、心も体も温まり
ましょう。



さばのみそだれかけ

～11月22日のこんだて～

苦手な魚でも、甘くてまろやかなみそだれをかけて食べ
ると、おいしくて食べやすくなります。
詳しくは、ホームページをご覧ください。

★市内産食材★

こめ 米
だいこん 大根
キャベツ
チンゲン菜
青ねぎ
のびなが
信長ねぎ

★県内産食材★

パン(小麦) ソフトめん(小麦) 牛乳
みそ きゅうり にんじん 白菜 小松菜
もやし みつば ほうれん草 みずな

スマートホンや
タブレットで
けんさく
検索してくだ
さい。

らくらくレシピ



給食レシピ

