

11月

給食だより



令和6年11月

吉川市立学校給食センター

秋も深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。収穫の時期や旬を迎えた新米、魚、野菜、きのこ、くだものなどいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富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。

「ありがとう」を伝えよう!

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても、毎日の給食を滞りなく提供するためには、普段私たちの目には見えないところで働いてくださっている方々のさまざまな努力やご苦労があることを忘れてはいけません。直接、お礼を伝える機会はなかなかありませんが、感謝の気持ちを込めたあいさつや食べ方をしたいですね。

「いただきます」のあいさつをする



「いただきます」には食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちが表されています。

よく味わって食べる



料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

しよつき 食器をていねいにあつかう



食器やはしの持ち方、使い方、そしてきちんと後片付けをすること、そのどれもが作ってくれた人への敬意と感謝を表します。

「ごちそうさま」のあいさつをする



「ごちそうさま」は、食事ができるようにと駆け回って(馳走して)くださった、さまざまな人の苦労をねぎらうあいさつです。

しるもの にもの きゅうしょくしょうざい か
汁物や煮物、サラダなどいろいろな料理に使われ、給食食材として欠かせない『だいこん』
いちねんじゅうて はい やさい がっこうきゅうしょく まいとし がつ がつごろ しない さいばい
は、一年中手に入る野菜です。学校給食では、毎年11月から2月頃まで市内で栽培されただ
いこんを使用しています。あき ふゆのだいこんはあまみ ま とく おい きせつ
いこんを使用しています。秋から冬のだいこんは甘味が増し、特に美味しい季節といえます。

ぶい あじ ちが
部位によって味わいが違うよ

は
葉

は ほんたい すいぶん ようぶん きゅうしゅう
葉っぱが本体から水分や養分を吸収し、
れっか はや はつ
劣化を早めるため、葉付きだいこんはあま
り出回りませんが、ほかの葉物野菜と同じ
よう、あぶらいた にもの しるもの
ように、油炒めや煮物、汁物などに
つか りょくおうしょく やさい
使えます。緑黄色野菜なので、
ぜひ た ぶい
ぜひ食べてほしい部位です。

は ちか くび ぶぶん
葉に近い首の部分

あまみ つよ にかた
甘味が強く、やや硬めな
ので、サラダやおろしに。

ちゅうおうぶぶん
中央部分

やわ いろ にもの
軟らかく、色もきれいで、煮物
をつく
作るならおすすめです。

せんたんぶぶん
先端部分

から つよ やくみ
辛みが強く、薬味に
む
向いています。

給食レシピ紹介

昨年度の学校給食献立コンテストの
入賞作品です。
南中学校3年 鹿倉慈夕さんが
考えてくれました！

大根の葉と小松菜の混ぜご飯

★材料（4人分）★

- ・大根の葉（茹でて5mm幅に切る） 80g
- ・小松菜（茹でて5mm幅に切る） 80g
- ・細切り昆布（水で戻して刻む） 8g
- ・塩昆布 4g
- ・ごま油 小さじ1
- ・ご飯 適量

調味料

- ・醤油 大さじ3/4
- ・料理酒 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2
- ・白いりごま 大さじ1/2
- ・かつお節 2g



- ① フライパンにごま油を熱し、大根の葉、小松菜、細切り昆布を加えてよく炒める。調味料、塩昆布を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ② 白いりごま、かつお節を加えてさっと炒め、ご飯に混ぜて出来上がり。