



食育だより 11月

11月の給食目標

「旬の食べ物や基山町、佐賀県の食べ物について知ろう」

知っていますか？旬の食べ物・郷土料理

11月は各地でお祭りなどが催されます。同時にその土地に昔から伝わる料理も見ることができます。

給食では、基山町や佐賀県のおいしい食材や伝統の味を紹介します。



●ぐつぐつ

基山町に伝わる料理です。

いろいろな野菜を煮込んでいます。



●かけあえ

たくさんの方が集まる日の料理で、酢みそとごまで味付けしたあえものです。



●のっぺ汁

具たくさんすまし汁で、お祭りやお祝いの日に食べていました。



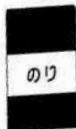
●にゅうめん

あたたかいそうめんの汁ものです。



●のり

有明海の自然のめぐみと長年の研究で全国1位のおいしさです。



●みかん

皮がうすく、甘くておいしいことが自慢の佐賀県産みかんです。



●むぎ

全国3位の収穫量です。給食で使用する小麦粉は100%佐賀県産です。



●大豆

大豆は全国4位の収穫量です。納豆や豆腐もよく食べられています。



●つんきーだご汁

米が食べられないときかわりに食べていたといわれます。

野菜がたっぷり小麦粉でつくった団子が入っています。

団子は、丸めず、平たく延ばして手でちぎって(つんきーで)作ります。



郷土料理で食料自給率をあげよう！

食料自給率アップの取り組み

- ① 今が旬の食べ物を選ぼう
- ② 地元でとれる食材を食べよう
- ③ ごはん中心のバランスのよい食事しよう
- ④ 食べ残しを減らそう
- ⑤ 自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

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よい食事です。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。この日は、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。

