



食べてみんな元気

食育だより
令和6年11月号
知立市学校給食センター



収穫の秋を迎え、秋が旬の食べ物が多く出回っています。旬の食べ物は、おいしいだけでなく、栄養価も豊富です。食を通して季節の移り変わりを楽しみましょう。

11月11日～15日「地元の味を楽しむスペシャル週間」です

愛知県は秋から冬にかけて収穫する食材が多くあります。そこで、11月11日(月)～15日(金)は、知立市や愛知県の食材をふんだんに使用した、地元の良さを感じられる給食になっています。

●知立市産の食材

しいたけ



知立市の就労継続支援
A型事業所「空」では、
しいたけを栽培しています。
生しいたけは肉厚で、干しし
いたけは香りがいいです。

11日 空さんの豚汁【干しいたけ】

13日 地産地消マーボードーフ【生しいたけ】

ローゼル

知立市のNPO法人かきつ畑♪でローゼルが栽培
されています。かきつ畑♪が開催している「畑 de
学校」で小中学生が収穫したローゼルを使っていま
す。今年は、三色団子の一つに、ローゼルの粉末が入
っています！

11日 知立米のローゼル入り三色団子

14日 ミニローゼルゼリー



大豆

aguri池鯉鮒の方々栽培
した「フクユタカ」という
品種で、ほのかな甘みがあ
ります。昨年度は、約100
t 収穫できたそうです。



Aguri池鯉鮒

高村友祐さん 高村昭広さん

15日 知立大豆と鶏肉のトマト煮込み

豆腐

知立市産大豆を原料にして、市内の
株式会社マルツネが知立市の子どもた
ちのために特別に製造してくれます。

11日 空さんの豚汁

13日 地産地消
マーボードーフ



●愛知県産の食材



週間中の給食は、全ての日に愛知県産の食材が使用されています。その数は、20種類以上あります。予定献立表の下に「愛知県産の食材」が記載されているので、料理の食品と合わせて見てください。



●地元の郷土料理

煮みそ(14日)

西三河に伝わる郷土料理です。季節の野菜や肉などを豆
みそで煮込んだ料理で、食べると体が温まります。豆みそ
には、たんぱく質が多く含まれているので、うま
みを強く感じます。煮みそは、煮込むほどおいし
くなります。



11月の給食には、地場
産物がいっぱいですっぴ！
農水産物やそれを育てる人
に感謝していただこう。



※裏面も読んでね。



こめ

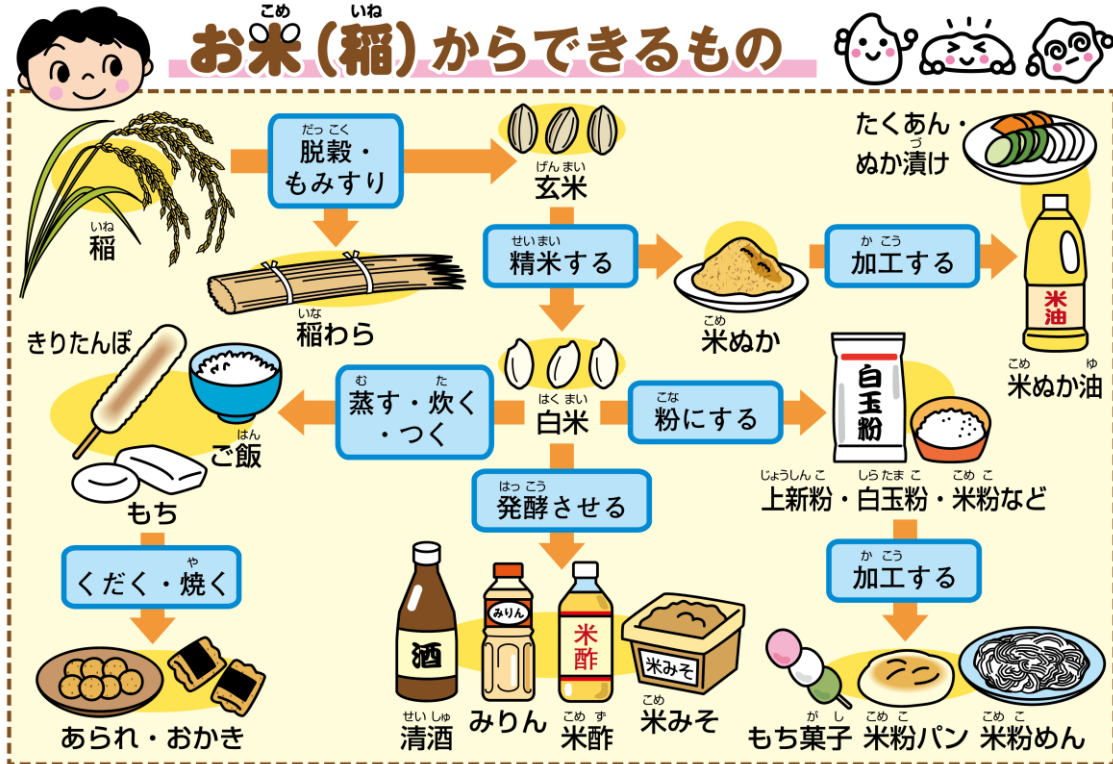
お米のおはなし



新米のおいしい季節になりました。知立市の学校給食でも11月中旬頃から、お米が知立市産の新米になります。よくかんで、お米の甘みを感じながら食べてください。

日本のお米の歴史は古く、縄文時代に水田による稲作が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では全国各地で、様々な品種のお米が作られています。

お米からできる製品には、いろいろなものがあります。もち、せんべい、あられ、上新粉、酒、みりん、酢、麺などが作られています。お米からどのようにできるのか、見てみましょう。



いっしょに食べると、いいこといっぱい

だれかと一緒に食事をするを「共食」といいます。「共食」は、食事を楽しみ、食事のマナーや食に関する知識を身につけることができます。近年は、忙しい家庭が増えていますが、ぜひ家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

楽しくおいしく食べられる

会話がはずむと、おいしく感じられます。

食文化を伝えられる

家庭の味や行事食を教えることができます。

きずなが深まる

コミュニケーションをとることで、体調の変化や悩み事にも気づきやすくなります。



好き嫌いをなく食べられるようになる

みんながおいしそうに食べていると、苦手なものも食べてみようという気持ちになります。

食事のマナーが身に付く

食事のあいさつや姿勢、はしの持ち方を学びます。

協調性を育める

人の好みや食べる速さを合わせることで、協調性が育めます。